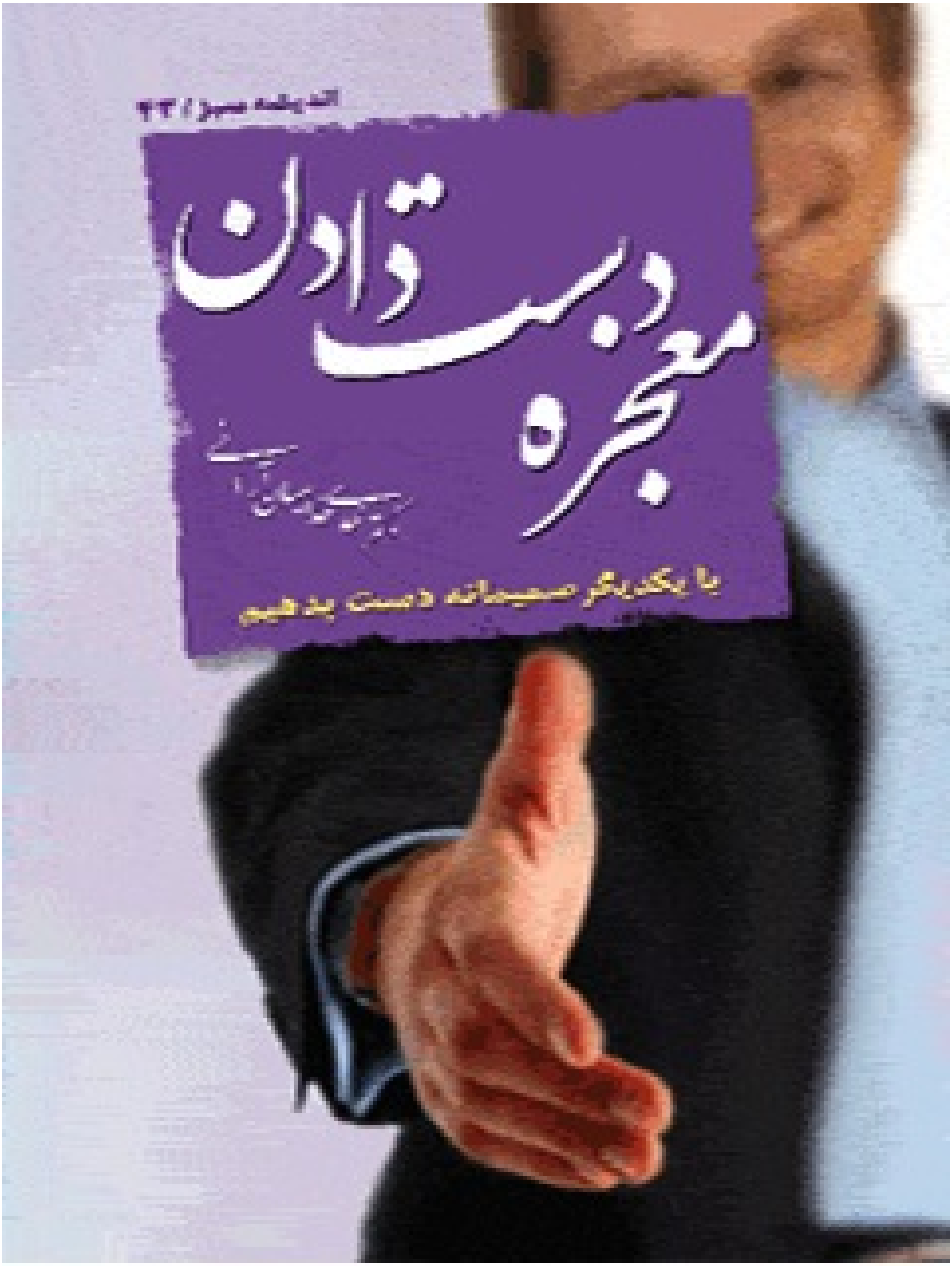

اندیشه سبز / ۴۳
معجزه دست دادن
با یکدیگر صمیمانه دست بدهیم

بسم الله الرحمن الرحیم

معجزه دست دادن (روانشناسی اثرات مثبت لمس پوست بدن)

نویسنده:

مهدی خدامیان آرانی

ناشر چاپی:

وثوق

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

معجزه دست دادن

مشخصات کتاب

سرشناسه : خدامیان آرانی، مهدی، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور : معجزه دست دادن/ مهدی خدامیان آرانی.

مشخصات نشر : قم: وثوق ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۹۴ص.

فروست : اندیشه سبز ؛ ۴۳.

شابک : ۳۰۰۰۰ریال ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۴-۱۹-۱ :

یادداشت : چاپ سوم.

یادداشت : کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "معجزه دست دادن: ده اثر شگفت انگیز دست دادن با یک دیگر" توسط همین انتشارات در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.

یادداشت : عنوان روی جلد: معجزه دست دادن: با یکدیگر صمیمانه دست بدهیم.

عنوان روی جلد : معجزه دست دادن: با یکدیگر صمیمانه دست بدهیم.

عنوان دیگر : معجزه دست دادن: ده اثر شگفت انگیز دست دادن با یک دیگر.

موضوع : ارتباط غیر کلامی

موضوع : موفقیت -- جنبه های روان شناسی

رده بندی کنگره : BF۶۳۷ /الف۴۶ خ۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۹۱۵۴

مقدمه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِیمِ

شما کنجکاو هستید و گرنه این کتاب را خریداری نمی کردید، گمان می کنم شما مایل هستید اطّلاعات بیشتری در مورد دست دادن با یکدیگر بدانید.

این کنجکاویِ شما را تحسین می کنم و سعی می کنم تا شما را نسبت به آثار و برکات روحی و روانی که از دست دادن حاصل می گردد آشناتر سازم.

گر چه این سنّت حسنه دست دادن در میان ما کاملاً رواج دارد، امّا نگفته های زیادی در این زمینه در مجموعه سخنان امامان معصوم(ع) وجود دارد که در این کتاب به بیان گوشه ای از آن پرداخته شده است.

پیام مهم این کتاب این است که اگر خواستار تقرّب به خداوند متعال و رشد معنوی هستید به جای گوشه نشینی و چله گرفتن، بروید و در متن جامعه حضور پیدا کنید.

از سوی دیگر روانشناسان در مورد دست دادن تحقیقات زیادی انجام داده اند و من دوست دارم که شما را از نتیجه این تحقیقات آگاه سازم.

آیا

می دانیـد دست دادن با دیگران یکی از بهترین راه های درمان اضـطراب و رسـیدن به آرامش می باشـد؟ آیا می دانیـد دسـت شما یک فرسـتنده قوی است و همواره در حال ارسال پیام های مهمّی می باشد؟ آیا شما از روشهای مختلف دست دادن و این که هر کدام از این روش ها چه پیام هایی را به طرف مقابل انتقال می دهد، اطّلاع دارید؟

امیدوارم به فضل الهی این کتاب برای شما مفید واقع گردد و از آن بهره کافی را ببرید.

مهدی خُدّامیان آرانی

فروردین ماه ۱۳۸۶

آیا دوست داری با خدا دست بدهی؟

آیا تا به حال به این نکته توجّه کرده اید که انسان می تواند با خداوند متعال دست بدهد؟

و به راستی اگر کسـی بتواند دست در دست خدا بگذارد، به دریای بی انتهای رحمت وصل شده است و چقدر برکت و فیض به تمام وجود او سرازیر می گردد.

آیا می خواهی بدانی که چگونه می توان با خدا دست داد؟

امام باقر(ع) در حـدیثی می فرمایـد: «هر گاه دو مؤمن همـدیگر را ملاقات کنند و دست در دست یکدیگر بنهند، خداوند با آن کسی که محبّت بیشتری نسبت به دوست خود دارد، دست می دهد».۱

آری خداونـد متعـال نگـاه می کنـد که کـدام یـک از این دو نفر به دیگری محبّت بیشتری دارد؟ کـدام یک با عشق و محبّت بیشتری با دوست خود برخورد می کند؟

هر کدام از آن ها که درجه اشتیاق و محبّت آن ها بالاتر باشد، خدا با او دست می دهد.

آری اگر جامعه ما این سخن امام باقر(ع) را مورد توجّه دهد، چقدر جامعه پرنشاطی خواهیم داشت.

همه برای این که به دست خـدا، دست بدهنـد، سـعی می کردنـد در همه دیـدارها این چنین باشـند و همدیگر را با تمام وجود دوست داشته باشند.

البتّه روشن است که خداوند دستی

مانند دست ما ندارد بلکه مراد از دست خدا، همان رحمت و مهربانی خداست که می آید و تمام وجود تو را در بر می گیرد.

برخیز به همگان دست محبّت بده، نه دستی که از روی تعارف و اجبار باشد! بلکه دست دادنی از روی شناخت و برای جذب رحمت الهی.

اگر می خواهی رحمت و مهربانی خدا را به سمت خود جلب کنی از روی صدق و صفا با همه مهربان باش و به دیدار پدر و مادر و اقوام و دوستان برو و در حالی که تلاش می کنی در مسابقه محبّت برنده شوی دست در دست آنان قرار ده تا خدا دستِ محبّت خود را در دست تو قرار دهد.

آیا می خواهی خدا به تو افتخار کند؟

انسان جانشین خدا بر روی زمین است و برای همین نکته بود که خداوند به فرشتگان دستور داد تا بر انسان سجده کنند.

و فرشتگان به ساحت قدس الهی عرضه داشتند که چرا این بشر را آفریدی، اگر مقصود تو عبادت کردن اوست ما فرشتگان که عبادت تو را می کنیم.

خداوند در جواب فرمود: «من چیزی را می دانم که شما نمی دانید».۲

جالب است بدانیم که خداوند در مواردی به این انسان مباهات و افتخار می کند و از فرشتگان می خواهد که به این انسان نگاه کنند.

حال با هم مواردی که خداوند بر انسان افتخار می کند مورد بررسی قرار می دهیم:

الف – هنگامی که بنده مؤمن نیمه شب از خواب برمی خیزد و از خواب شیرین می گذرد و وضو می گیرد و نماز شب می خواند؛ آنجاست که خداوند چون این منظره را می بیند به این بنده اش در حضور فرشتگان افتخار می کند و می فرماید: «ای فرشتگان بنده مرا ببینید که چگونه از لذّت خواب خود می گذرد تا

نماز بخواند آن هم نمازی که بر او واجب نکرده ام».۳

ب – هنگامی که بنده مؤمن به حج می رود و روز عرفه از سرزمین عرفات کوچ می کند خداوند به او در حضور فرشتگان مباهات می کند و می فرماید: «ای فرشتگانم، نگاه کنید به این بنده من».۴

ج – وقتی رزمندان اسلام آماده حمله به قلب لشکر دشمن می شوند و جان خود را در کف اخلاص گذاشته و می روند تا تقدیم اسلام کنند، اینجاست که خدا به رزمندگان مباهات می کند.۵

ولی یک مورد دیگری هم هست که خداوند به انسان مباهات می کند و زمان و مکان خاصّی ندارد و شما هر موقع که اراده کنید می توانید به این مباهات الهی برسید.

این مورد را امام باقر و امام صادق(ع) برای ما بیان می کنند و آن موقعی است که مؤمنی به زیارت برادر دینی خود می رود و با یکدیگر دست داده و همدیگر را در آغوش می گیرند، آنجاست که خداوند به آنان نظر رحمت می کند و به این دو نفر افتخار می کند و به فرشتگان می فرماید: «ای فرشتگان من، نگاه کنید به این دو بنده من که به دیدار یکدیگر رفته و چگونه یکدیگر را دوست می دارند و این دیدار و محبّت به خاطر من است، پس بر من است که آنان را در آتش جهنّم نسوزانم».۶

من دقّت زیادی در سخنان و کلمات امامان معصوم(ع) نمودم مورد دیگری را نیافتم که خداوند هنگام مباهات کردن به بنده خود، وعده آزادی از آتش جهنم داده باشد.

خلاصه آن که وقتی به دیدار برادر مؤمن خود می روید و دست در دست او می نهید و این کار را به خاطر خدا انجام می دهید، خداوند به این کار

تو افتخار می کند. آری هیچ چیز به اندازه خشنود کردن دل مؤمن، خدا را خوشحال نمی کند!

خدایا! رویت را سوی من کن

در مورد اهمیّت نماز همین بس که نماز ستون دین و معراج مؤمن می باشد و هیچ عملی نزد خداوند به برتری نماز نمی رسد.

و اگر نمازگزار در نماز حضور قلب داشته باشد خداوند با صورت خود به نمازگزار رو می کند.

امام صادق(ع) فرمودند: «هر مؤمنی که با قلب خویش در نماز به خدا رو کند، خداوند نیز روی خود را به سوی او می کند».۷

البتّه واضح است که مراد از «رو کردن خدا» این است که خداوند با نهایت توجّه به نماز گزار نظر می کند به بیان دیگر چطور وقتی ما با شخصی ملاقات می کنیم اگر بخواهیم نهایت توجّه خود را به او بفهمانیم با تمام صورت به او رو می کنیم؛ همین طور هنگامی که نمازگزار به نماز می ایستد و با تمام حضور قلب در مقابل او به عبادت او می پردازد خداوند به این نماز گزار نهایت توجّه را دارد و در سخنان امامان معصوم(ع) از این توجّه پیدا کردن خداوند به بنده خود، تعبیر به «رو کردن» شده است.

حال می خواهم نکته ای جالب برای شما نقل کنم: امام باقر(ع) فرمودند: «هنگامی که دو مؤمن با هم ملاقات می کنند و با هم دست می دهند خداوند روی خود را به سوی کسی می کند که محبّتش به دوستش بیشتر است».۸

به بیان دیگر وقتی که با مؤمنی دست می دهید و قلب شما پر از محبّت آن مؤمن است در این هنگام، خداوند به شما رو می کند و این به آن معنی است که خداوند متعال در این موقع کمال توجّه را به شما دارد

و در آن لحظه در دریایی از محبّت خدا قرار گرفته اید.

بار دیگر بایـد به این مکتب افتخار کنیم که برای جلب نهایت توجّه خداوند دو راه برای ما مطرح شده است، یکی حضور قلب در نماز و دیگری دست دادن با مؤمن!

به بیان دیگر اسـلام نمی خواهـد در جسـتجوی معنویّت و کمال در کنـجِ عزلت بنشـینیم بلکه ما را همان طور که به سوی نماز راهنمایی می کند به حضور در متن جامعه هم رهنمون می کند.

آری برای این که کاری کنیـد که خـدا به شـما رو کند و از این فیض بزرگ بهره مند گردید، کافی است برخیزید و به دیدار برادر مؤمن خود برویـد و دست در دست او بنهید تا در مرکز دایره توجّه خدا قرار گیرید و رحمت الهی را به سوی خود جذب کنید.

قنوت دل، آرزوی من است!

وقتی که کلمه «قنوت» به گوش مـا می خورد، فوری به یاد رکعت دوم نماز می افتیم که دست ها را رو به آسـمان گرفته ایم و با خدای خود زمزمه می کنیم و چنین می گوییم: «رَبَّنا آتِنا فی الدُّنیا حَسَـنَةً وَ فی الآخِرَهِ حَسَنَةً وَ قِنا عَذابَ النّارِ: بار خدایا! به ما نیکی دنیا و آخرت عطا کن و از آتش جهنم نجاتمان ده!».۹

آری این یکی از زیباترین دعاهایی است که بیشتر ما عادت داریم آن را در قنوت نماز بخوانیم.

و نکته قابل توجّه این است که خواندن این دعا در موارد زیر هم سفارش شده است:

الف – در طواف هنگامی که از مقابل حجر الاسود عبور می کنی و روبروی در خانه خدا می رسی.

ب – در طواف هنگامی که از مقابل رکن یمانی می گذری و به حجر الاسود نزدیک می شوی.

ج – هنگام سعی بین صفا و

مروه.۱۰

امّـا بـا دقّت در زنـدگی پیامبر که کامل ترین الگوی زنـدگی ما مسـلمانان است به نکته جالبی برخورد می کنیم، نکته ای بس شنیدنی!

پیامبر هرگاه با یک نفر دست می داد دست خود را از دست او جـدا نمی کرد مگر این که این دعا را می خوانـد: «رَبَّنا آتِنا فی الدُنیا حَسَنَهً وَ فی الآخِرَهِ حَسَنَهً وَ قِنا عَذابَ النّارِ».۱۱

من خیلی فکر کردم که راز این کار پیامبر چیست؟ تا این که به سـخنی از امام صادق(ع) برخورد کردم که آن حضرت به بیان و تفسیر این دعا پرداخته است.

امام صادق(ع) نیکی دنیا را وسعت روزی و خوش اخلاقی می داند و نیکی آخرت را بهشت و رضایت خدا معرّفی می کند.

با توجّه به سخن امام صادق(ع) فهمیدم آن حسنه و نیکی دنیایی که در این دعا از خدا می خواهیم خوش اخلاقی است.۱۲

پس ما در قنوت نماز از خدا می خواهیم تا کاری کند که در خانه و جامعه، افرادی خوش اخلاق باشیم.

و این چنین بود که دانسـتم اگر پیامبر موقع دست دادن دعای «رَبَّنا آتِنا فی الدُنیا حَسَـنَهً...» می خواند و از خدا طلب حسـنه دنیا را می کند، دست دادن با مردم را نمونه بارزی از خوش اخلاقی می داند.

پیامبر با بیان این دعا، در عمل می خواهـد چنین بگویـد: ای مسـلمانان! آن حسـنه و نیکی که از خدا می خواهیم، می تواند در همین دست دادن با مردم جلوه پیدا کند.

خلاصه آن که اگر ما تا به حال یاد گرفته ایم تا در نماز دست خود را جلو صورت بگیریم و طلب حسـنه از خدا بکنیم، اکنون بیاییم دست در دست یکدیگر بفشاریم و این دعا را بخوانیم و طلب حسنه ای از خدا بکنیم که همان خوش اخلاقیِ با مردم

است.

ثواب جهاد کنندگان را داری!

آیا می دانیـد ثواب آنان که در راه خـدا جهاد می کننـد چیست؟ آیا شـنیده اید ثواب هر روزی که انسان جهاد می کند از ۴۰ سال عبادت بیشتر است.

در احـادیث دیگر آمـده است که درهـای آسـمان برای جهـاد کننـدگان بـاز می شود و در روز قیـامت یکی از درهای بهشـت مخصوص آن ها می باشد.۱۳

خوب این همه ثواب و مقام و عظمت برای جهاد کننـدگان است، امّا شاید از خودتان سؤال کرده باشـید در زمانی که جنگ و جهادی نیست آیا می توان کاری کرد تا ثواب جهادکنندگان را داشته باشیم.

برای پاسـخ بایـد گوش جـان بسـپاریم به سـخن امام صادق(ع) که فرمود: «ثواب دست دادن شـما با یکـدیگر مثل ثواب جهاد کنندگان است».۱۴

و به راستی بایـد به این مکتب بنازیم که چگونه مردم را تشویق می کنـد تا به یکـدیگر محبّت کنند و این کار را با پاداش اهل جهاد برابر می داند.

روشن است که جهـاد کننـدگان از مرزهـای کشور اسـلامی محـافظت می کننـد و مـانع می شونـد تا دشـمنان بر مال و ناموس مسـلمانان تسـلّط پیـدا کنند، پس باید در دست دادن مؤنان با یکدیگر نکته مهمّی نهفته باشد که امام صادق(ع) ثواب آن را با ثواب جهاد کنندگان مقایسه می کند.

و با کمی دقّت متوجّه می شویم که دست دادن با مردم در واقع از پیشروی لشکر بی تفاوتی در جامعه جلوگیری می کند!

آری اگر افراد جامعه ای به بیماری بی تفاوتی مبتلا شوند در آن جامعه دیگر نشاط و شادمانی به چشم نخواهد خورد.

امـام صـادق(ع) بـا این کلاـم خـود به این نکته اشـاره می کنـد که همین دست دادن اگر از روی عشق و صـفا باشـد یـک نوع مجاهده است، زیرا شما با همین دست خالی به جنگ

نا امیدی و بی تفاوتی رفته اید.

آری، تو با این دست دادن از مرزِ دوستی و صفا محافظت می کنی، همان طور که جهادکنندگان از مرزهای کشور محافظت می کنند. شما از حریم عشق و محبّت حمایت می کنی تا در سرتاسر جامعه محبّت جوانه بزنند، رشد کند و ثمر بدهد!

اگر جهاد کنندگان مانع حمله دشمن به جان و مال و ناموس مردم می شوند تو هم مانع حمله دشمن به نشاط جامعه (که همان بی تفاوتی است) می شوید و تلاش می کنی تا روح و روان مردم سالم بماند و با دست های خود با بی تفاوتی می جنگید تا همه مردم، شاهد گرمای خورشید محبّت باشند که در افق سبز دست شما طلوع می کند.

چه کنم دعایم مستجاب شود؟

حتماً تا به حال به این موضوع فکر کرده ای که برای این که دعاهای ما به اجابت برسد چه باید بکنیم؟

در سخنان اهل بیت(ع) راه های متعددی برای مستجاب شدن دعا مطرح شده است که به بعضی از آن ها اشاره می کنیم.

الف – یکی از آن مواردی که برای استجابت دعا ذکر شده ختم قرآن است که به فرموده امام حسین(ع) هر کس قرآن را ختم کند یک دعای مستجاب دارد.۱۵

ب – یکی از اعمال دیگری که برای روا شدن حاجت بسیار سفارش شده است نماز جعفر طیّار است.۱۶

امام صادق(ع) در روایتی به یکی از یاران خود دستور می دهد که هر وقت حاجت مهمّی داشتی، این نماز را با دعای بعد از آن بخوان که حاجتت برآورده می شود.۱۷

شاید پیش خود بگویی که من فرصت خواندن نماز جعفر طیّار را ندارم تا چه رسد به این که برای یک حاجتم یک بار قرآن را ختم کنم.

آیا مایل هستید عملی را به

شما معرّفی کنم که اثر زیادی در استجابت دعای شما داشته باشد و در عین حال که زمان و مکان خاصّی لازم نداشته باشد و در عین حال وقت گیر هم نباشد؟

بیایید به سخن رسول خدا گوش فرا بدهیم که راه نزدیکی به خدا و استجابت دعا را در محبّت کردن به مردم معرّفی می کند.

آری این افتخار دین ماست که کمال معنوی و نزدیکی به خدا را در نزدیکی به مردم و محبّت به آنان بیان می کند.

رسول خدا فرمود: «هرگاه دو مسلمان با یکدیگر روبرو شوند و به یکدیگر دست بدهند بر خداوند لازم است که دعای هر دوی آن ها را مستجاب گرداند».۱۸

و به راستی که آن لحظه که به دیدار برادر مؤمن خود می روید و دست در دست او قرار می نهید چقدر به خدای مهربان نزدیک می شوید! تا آنجا که خداوند کلام شما را می شنود و دعایتان را مستجاب می کند.

بیایید همان طور که برای روا شدن حاجت خود نماز می خوانیم و قرآن ختم می کنیم کنار آن اعمال زیبا، این بار به متن جامعه برویم و با برادرانمان دیدار کنیم و از روی عشق و صفا دست در دست آنان بگذاریم و دعا کنیم و یقین کنیم که خدای متعال با خشنود کردن قلب یک مؤمن و احترام گذاشتن از برادر مسلمان بیش از هر ذِکر دیگری خوشحال می شود، زیرا که از دلِ مؤمن تا خالقِ دل، راهی بس کوتاه است!

دل را خانه تکانی کن!

نزدیک عید نوروز که می شود به هر خانه ای که سر بزنید می بینید که افرادی مشغول خانه تکانی هستند و تمام خانه را مثل آینه تمیز و زیبا می کنند.

آری، این خانه ای که در آن زندگی می کنیم

هر چند وقت یکبار نیاز به تمیز کردن دارد، آیا خانه دل ما نیاز به خانه تکانی ندارد؟

در مسیر زندگی ممکن است بارها خانه دل آلوده شود حال سؤال این است که چگونه خانه دل را تمیز کنیم؟ و با چه آبی آن را شستشو بدهیم تا دلمان مثل آینه پاک شود، در خانواده، در محیط کار و در اجتماع، قلب ما روشن و شاد باشد و همه را مجذوب خود کنیم.

به راستی اگر خانه دل روشن و تمیز نباشد و در آن کینه و نفرت باشد انسان روی سعادت را نمی بیند، اگر چه این که میلیاردها ثروت داشته باشد که ثروت واقعی همان شادی دل و روشنایی روح است.

پیامبر فرمود: «با یکدیگر دست بدهید تا کینه و نفرت از دل شما زدوده شود».۱۹

امام صادق(ع) نیز فرمودند: «با یکدیگر دست بدهید که دست دادن حقد و کینه را از بین می برد».۲۰

اگر از دوستان خود نفرتی به دل داریم یا از همکاران خود دلخور هستیم، باید بدانیم که درِ خوشبختی بر خود بسته و نمی گذاریم تا شادی و نشاط به جان و دلمان نازل شود.

اکنون باید برخیزیم و به دیار محبّت پا بگذاریم و دست دوستان را به مهربانی بفشاریم و محبّت خویش را نثار آنان کنیم تا خودمان به شادی و نشاط برسیم.

اینجا است که سؤال مهمّی مطرح می شود و آن این که چگونه کینه ها و نفرت هایی که از دیگران داریم را درمان کنیم؟ آیا صبر کنیم تا این کینه ها خود به خود از بین برود؟

هر چه این کینه ها را مدّت زیادتری در خانه دل نگه داریم خودمان را از خوشبختی محروم کرده ایم باید برخیزیم و دلمان

را خانه تکانی کنیم، نبایـد صبر کنیم تا این نفرت و کینه ها که در واقع سـرطان روح است ریشه بدواند، باید برخیزیم و ریشـه این نفرت ها را بخشکانیم، دست در دست دوستان خود نهاده و تمام محبّتی را که انتظارش داریم به آنان هدیه کنیم.

آری شـما قلب خود را خـانه تکـانی می کنیـد و ایمـان داریـد که پیـامبر و امام صادق(ع) بزرگ ترین درمانگر روح و جان ما هسـتند و چون دست در دست برادر و همکار خود می نهید تمام قلب شـما از کینه ها پاک می گردد، گویا بارانی بر صـحرای دلت می بارد و همه این پلیدی را با خود می شوید و دشتِ دلت پر از گل های زیبای عشق می گردد، به راستی که هوا بعد از یک باران، چقدر با صفا و دلنشین می شود!

چه کنم که خدا نگاهم کند؟

در جامعه افراد زیادی را می بینیم که سـعی می کننـد توجّه مردم را به سوی خود جلب کنند زیرا یکی از نیازهای روانی انسان این است که احساس کند مورد توجّه قرار گرفته است.

شما هم حتماً با افرادی روبرو شـده اید که تلاش زیادی می کنند تا توجّه یک رئیس و یا یک شخصـیّت اجتماعی و یک مقام مسئول را به سمت خود جلب کنند و این برای آنان یک هدف و آرمان به حساب می آید.

مورد توجّه واقع شـدن، نیاز همه ما می باشـد و اگر این نیاز به صورت صـحیحی، هـدایت و ارضاء شود، اثر زیادی در رشـد و کمال ما خواهد داشت.

اکنـون سؤال می کنم: مـا می خواهیم توجّه چه کسـی را به سوی خود جلب کنیم؟ توجّه رفیق، دوست، مقـام سیاسـی...، خوب این ها که همه فناپذیر هستند.

آری ما شاید بتوانیم مدتّی توجّه مردم را به سمت خود جلب

کنیم، ولی به هر حال بعد از مدّتی، کس دیگری جای ما را می گیرد و توجّه همه را به سوی خود جلب می کند.

چه خوب است ما همه به سمت خداوند حرکت کنیم تا او که خالق همه هستی است به ما توجّه کند و گوشه چشمی به ما نماید، خداوندی که همه قدرت ها در دست اوست و «مقلّب القلوب» است.

وقتی به سخنان اهل بیت(ع) مراجعه می کنیم می بینیم در چند موضع است که خداوند به بنده خود نگاه می کند و به بیان دیگر در چند مورد است که انسان می تواند توجّه خداوند را به خود جلب کند:

الف – موقعی که حاجی غروب روز عرفه از سرزمین عرفات به سمت سرزمین مشعر حرکت می کند.۲۱

ب – موقعی که انسان در ماه شعبان دو روز، روزه مستحبی بگیرد.۲۲

و شاید با خودتان بگویید مکّه کجا و من کجا، معلوم نیست که خداوند کی این توفیق را نصیب من می کند تا به حج بروم و همین طور در مورد روزه ماه شعبان، باید صبر کنم تا ماه شعبان برسد و آنگاه خداوند توفیق روزه به من بدهد.

آیا مایل هستید گوش جان بسپاریم به حدیثی از امام باقر(ع) که می فرماید: «وقتی دو برادر مؤن با یکدیگر ملاقات می کنند و دست یکدیگر را می فشارند، خداوند پیوسته به آن دو نگاه می کند».۲۳

آری اگر می خواهید خدا به شما نظر رحمت کند و نمی توانید به مکّه بروید و حج به جا آورید و اگر ماه شعبان نرسیده تا دو روز روزه بگیرید، اشکالی ندارد، برخیزید و به دیدار برادر دینی خود بروید و با او دست بدهید تا توجّه خدا را به سوی خود جلب کنی

و خداوند به شما نگاه کند.

هر چقـدر دست برادر خود را بیشتر در دست نگه داریـد بـدان که مـدّت زمان بیشتری نظر رحمت خـدا را به سوی خود جلب کرده اید.

بـار دیگر به این مکتب می بـالم که چگونه نهـال عشق و محبّت را در دل مردم می کـارد و سـعی می کنـد مردم را متوجّه این نکته کند که برای رسیدن به خدا باید از متن جامعه عبور کنی نه این که گوشه عزلت اختیار کنی!

واقعاً جای بسـی تأسّف است که با داشـتن چنین سخنان گهرباری در جامعه، شاهد افرادی هستیم که ادّعای دینداری دارند، امّا برخوردشان با مردم در اوج بی تفاوتی است و خیال می کنند هر چه با مردم سردتر باشند، تنور عرفانشان گرم تر است!!

آبشاری از رحمت خدا را یافتم

بسـیار سـفارش شـده است که بعـد از نمـاز واجب این دعـا را بخوانیم «و انشُر علیَّ من رحمتِک» و از خـدا بخواهیم تا رحمت خودش را بر ما نازل گرداند.۲۴

آیـا تـا به حـال به این نکته توجّه کرده ای که این رحمت الهی چه موقعی بیش از همه وقت بر مـا نـازل می گردد؟ شب هـای قدر، سحرهای ماه رمضان، موقع افطار، شب نیمه شعبان و...

من می خواهم نکته ای برایتان بگویم که اگر به آن عمل کنیـد می توانیـد هر موقع که اراده کنید رحمت خدا را به سوی خود جلب کنید.

البتّه نه یک رحمت خدا بلکه صد رحمت الهی به سوی خود جذب می کنید، این صد رحمت در واقع آبشار رحمت الهی می باشد.

امام صادق(ع) فرمودنـد: «وقتی مؤمن به دیـدار برادر مؤمن رود... و با او دست بدهـد، خـدا صـد رحمت را میان دو دست آن ها نازل می کند».۲۵

کاش چشم دل ما باز بود و می دیدیم که وقتی دست

در دست برادر مؤمن خود می گذاریم، چگونه آبشاری از رحمت الهی در میان ما جاری می شود!

ای کاش می توانستیم ببینیم که چه حجمِ عظیمی از این رحمت به میان دو ما نازل می شود و این سیلِ عظیم رحمت چقدر می تواند باعث برکت در روح و جان ما گردد.

عجله نکنید! هنوز سخن امام صادق(ع) تمام نشده است، آن حضرت در ادامه سخن خود، خبر از تقسیم شدن این صد رحمت می دهد.

شاید شما هم مثل من فکر می کنید که اگر به هر کدام از دو نفر ۵۰ درصد رحمت برسد، تقسیم عادلانه ای خواهد بود.

امّا امام صادق(ع) تقسیم رحمت الهی را به گونه ای دیگر برای ما روایت می دهد.

این آبشار رحمت به دو قسم می شود: ۹۹ درصد آن به سوی یک نفر می رود و یک درصد باقیمانده به سوی نفر دیگر.

آن نفری که ۹۹ درصد رحمت را به سوی خود کشانده است، مگر چه ویژگی خاصّی داشته است که توانسته است این حجم عظیم رحمت را به سوی خود جذب کند؟

خیلی ساده است، او کسی است که طرفِ مقابل خود را بیشتر دوست داشته است.

آری، هر دو نفری که با هم دست می دهند همدیگر را دوست دارند، امّا آن کسی که (هر چند به اندازه یک سر سوزن) محبّت بیشتری از برادر خود در قلب دارد در این مسابقه پیروز می شود و البتّه جایزه نود و نه درصدی، خیلی بزرگ تر از جایزه یک درصدی است!

آری کارهای خدا مثل آدمیزاد نیست، چون ما معمولاً در مسابقات به نفر اوّل و دوم و سوم جایزه می دهیم و همیشه جایزه نفر اوّل، دو برابر یا سه برابر (یا حداکثر ده

برابر) ارزش جایزه نفر دوم است.

ولی وقتی خداوند می خواهد جایزه بدهد به نفر اوّل، ۹۹ برابر نفر دوم جایزه می دهد!

به راستی چرا خدا این گونه عمل می کند؟

برای این که مردم همه رغبت کنند و در این مسابقه مهربانی شرکت کنند، همه به فکر آن باشند که محبّت بیشتری به یکدیگر داشته باشند تا برنده شوند.

خداوند می خواهد تا جامعه اسلامی از سلامت روانی لازم برخوردار باشد و تمام زوایای جامعه مسلمان پر از نشاط و شادمانی و محبّت باشد.

فوج فوج گناهانم بخشیده شد

همه ما می دانیم که گناه و معصیت، جسم و روح انسان را آلوده می کند و مانع بزرگی برای رشد و کمال او محسوب می شود، آری این گناه است که باعث سیاهی قلب انسان می شود به طوری که دیگر او لذّت مناجات با خداوند را درک نمی کند و نمی تواند با او مناجات کند و در درگاه او قطره اشکی بریزد.

این گناه است که انسان را از نماز شب محروم می دارد و هم چنین مانع آمدن باران رحمت می گردد و امواج بلا و بیماری را به سوی انسان می کشاند.۲۶

برای همین انسان باید برای بخششِ گناهان خود فکری بکند تا اثرات گناهان بیش از این در زندگی او باقی نماند.

البتّه گناهانی که مربوط به «حقّ الناس» است، باید نسبت به پرداخت حقوق مردم اقدام نمود، امّا سؤال این است گناهانی که مربوط به «حقّ اللّه» است را چگونه پاک کنیم؟

آیا اطّلاع داری که امامان معصوم(ع) در سخنان متعدد همین دست دادن با مؤمن را یکی از مهم ترین راه های بخشش گناهان معرّفی کرده اند؟

آیا در فصل پاییز که برگ درختان زرد می شود به یک باغ رفته ای تا ببینی که وقتی که نسیمی می وزد، چگونه برگ درختان

بر روی زمین می ریزند؟

امام باقر(ع) می فرمایند: «وقتی که دو مؤمن با هم دست می دهند، گناهان آنان می ریزد همان طور که از درختان برگ می ریزد».۲۷

آری! اگر چشم باطن می داشتیم می دیدیم که چگونه گناهان ما هنگام دست دادن از وجودمان فرو می ریزد.

جالب است بدانی در احادیث دیگر ریزش گناهان را در هنگام دست دادن به ریزش برگ درختان هنگام وزش طوفانِ سهمگین در فصل سرما تشبیه نموده است.۲۸

این ریزش گناهان تا پایان ملاقات مؤمن ادامه دارد، یعنی شما وقتی به دیدن برادر مؤمن خود می روید و با او دست می دهید تا هر زمان که ملاقات شما طول بکشد، ریزش گناهان ادامه دارد، البتّه به شرط آن که این ملاقات خودش مجلس گناه و غیبت مردم نشود.

بارها و بارها برای من پیش آمده است که به دیدار دوست مؤمن خود رفته و با او دست داده ام و مقداری با او سخن گفته ام، در موقع خداحافظی یک نشاطی در وجود خود احساس کرده ام گویی که روح و جانم سبک شده است.

این حالت حتماً برای شما هم پیش آمده است و علّت این نشاط و سبکی برای این است که روح ما از تیرگی گناهان پاک شده است، گویی که آن زنجیرهایی که از گناهان به پای ما بسته شده بود، باز گردیده اند و برای همین است که روح ما می تواند آزادانه پرواز کند.

کسی که یک هفته به حمّام نرفته باشد، وقتی بعد از یک هفته به حمّام می رود و بدن خود را تمیز می شوید، احساس سبکی و راحتی به او دست می دهد زیرا بدن تمیز شده است، همین طور وقتی ما دست در دست مؤمن می نهیم، گناهان روح ما زدوده می شود

و روحمان آزاد می گردد و در نتیجه، ما احساس سبکی و نشاط می کنیم!

و خلاصه کلام آن که مکتب ما همان طور که نماز و روزه و استغفار و دعا و گریه را برای پاک شدن گناهان معرّفی کرده است، دست دادن را هم به عنوان بهترین راه بخشش گناه بیان می کند.

و جالب آن که امام باقر(ع) در حدیثی به بیان این نکته می پردازد: «هنگامی که مؤمن دست برادر مؤمن خود را می گیرد، گناهان آن دو شروع به ریختن می کند تا آنجا که وقتی آن دو از هم جدا می شوند دیگر هیچ گناهی در پرونده اعمال آن ها نیست».۲۹

پس برای این که به بخشش الهی دسترسی پیدا کنی به متن جامعه برو و با برادران مؤمن خویش دست بده تا طوفانی سهمگین، برگ های گناهانت را بریزد و تو بخشش خدا را به سوی خود جذب کنی.

خوب است این حدیث را هم برای شما بگویم: «وقتی کسی در مقابل عظمت خداوند سجده کند گناهان او مانند برگ درخت می ریزد».۳۰

آری اسلام چه دین جامعی است که وقتی می خواهد برای بخشش گناهان راهی معرّفی کند، دست دادن با مردم را همچون سجده معرّفی می کند!

و نکته آخر این که در حدیثی از امام باقر(ع) آمده است که وقتی مؤمن دست در دست دوست مؤمن خود می نهد، خداوند خطاب به گناهان آنان می کند می گوید: «ای گناهان بریزید!»، پس از آن گناهان شروع به ریزش می کنند.۳۱

من تا به حال مورد دیگر ندیدم که خداوند، گناهان را مورد خطاب قرار دهد و چنین امر کند که از پرونده مؤمن پاک شوند و این که خود خداوند اقدام به چنین عملی می کند نشانه این است که خداوند این

عمل دست دادن را خیلی دوست دارد که وقتی می بینـد دو مؤمن با هم دست دادنـد خودش به گناهان آن دو امر می کند تا از سطح وجود آنان پاک شوند.

دست یکدیگر بفشاریم به مهر!

در حالی که بسـیار خسـته هستید، حال و حوصـله هیچ کاری را ندارید، ناگاه یکی از دوسـتانتان به طرف شما می آید و سلام می کند و دست در دست شما می نهد.

این دوست آن چنان با عشق و صـفا دست شـما را می فشارد، که شما مجذوب صمیمیّت او می شوید، گویا دست او یک سیم انتقال انرژی است و بعد از مدّتی که قلب شما پذیرای این محبّت شد به خود می آیید می بینید که سرتاسر وجودتان پر از مهر و نشاط شده و دیگر از آن خستگی، خبری نیست.

من می خواهم به شـما بگویم که اگر شـما در زمان پیامبر و امامان معصوم(ع) بودیـد و افتخار آن را داشتیـد که با آنان دسـت بدهید چه بسا آنان نیز دست شما را سخت می فشردند.

من سه دلیل برای این سخن خود دارم:

الف – همه شما جابر بن عبد اللّه انصاری را می شناسید، او یکی از اصحاب پیامبر بود که عمر طولانی کرد و پیامبر به او وعده دادند که آنقدر عمر می کنی تا امام باقر(ع) را ببینی.۳۲

جابر می گوید: یک روز به دیدار پیامبر رفتم و به خدمت آن حضرت سلام عرض کردم و دست در دست پیامبر نهادم.

موقعی که دست من در دست آن حضـرت بود پیـامبر دست مرا فشـار داد و چنین فرمود: «هرگاه مؤمن دست برادر خود بفشارد مثل این است که دست او را بوسیده است».۳۳

ب – ابوعُبَیده یکی از شیعیان سرشناس شهر کوفه بود که توفیق درک امام

باقر و امام صادق(ع) را داشت و دارای جایگاه و منزلت بزرگی نزد آل محمد(ص) بود.۳۴

ابوعُبَیـده نکته جالبی را برای ما نقل می کنـد، او می گویـد: یک بار که با امام باقر(ع) رو برو شدم، آن حضـرت به من فرمود: «ابو عبیده، دستت را جلو بیاور».

من هم دست راست خود را جلو آوردم امام باقر(ع) دست مرا در دست گرفت و سخت فشار داد.

اگر اجازه بدهید عین سخن ابوعُبَیده را برای شما نقل می کنم، او می گوید: «من درد را در انگشتان خود احساس کردم».۳۵

اگر قبول داریم که امام باقر(ع) الگوی ما در همه زنـدگی است بایـد دست دادن او هم برای ما سـرمشق باشد چرا بعضـی از ما این قدر سرد و بی روح دست می دهیم؟

چرا دوستان و رفقای خود را از نعمت محبّت و صفا محروم می سازیم؟

چرا بایـد بعضـی شـیعیان امـام بـاقر(ع) آن چنـان بی تفاوت و سـرد، دست بدهنـد که انسان از این که با آنان دست داده اسـت پشیمان شود؟

آری همه ما بایـد چون امام باقر(ع) هنگام دست دادن آن چنان پر از شور و احساس باشـیم که طرف مقابل ما از این محبّت ما بهره برد و بازتاب آن نیز به خودمان بر گردد، زیرا اگر ما به دیگران محبّت بنماییم، خود نیز مورد محبّت قرار می گیریم.

ج – ابو حمزه ثُمالی را می شناسید همان کسی که دعای سحر ماه رمضان را از امام سجاد(ع) شنیده و برای ما نقل کرده است.

ابو حمزه می گوید: من همسفر امام باقر(ع) بودم و در یکی از روزهای سفر وقتی آن حضرت با من روبرو شد با من دست داد و دستم را به شدّت فشار داد.۳۶

بپاخیزیم و عهد کنیم که

دیگر بی احساس دست نـدهیم، خـدا می داند همین دسـتور ساده می تواند چه تحوّلی در جامعه ما ایجاد کند و ما را در مقابل سرطان بی تفاوتی، واکسـینه کند و در پرتوی همین دسـتورالعمل، به جایی برسیم که همواره در تمام جامعه ما، گرمای محبّت احساس شود.

آری بیاییـد این یـخ بی تفـاوتی و غربت را در گرمی دست هـای خود آب کنیم و اجـازه دهیم تـا در فضای هر دست دادنمان جوانه هایی از محبّت بروید.

البتّه در پایـان تـذکر این نکته را ضـروری می دانم که فشار دادن دست دیگران نبایـد از حـد متعارف زیادتر باشـد. مخصوصـاً افرادی که انگشتر به دست می کنند باید مواظب باشند که مبادا باعث ناراحتی دوست خود بشوند.

نکته مهم این است که ما در هنگام دست دادن با خونسـردی و بی تفاوتی دست نـدهیم و دست خود راماننـد تکه گوشتی بی جان در دست دیگران قرار ندهیم!

دست دادن گره ای

درست است که ما در عصـر ارتباطات زنـدگی می کنیم و با اینترنت و دیگر وسایل ارتباطی، ایده دهکده جهانی شـکل گرفته است، امّا اگر خوب دقّت کنیم، می بینیم که خیلی از انسان ها، با وجود این همه پیشرفت، در یک تشنگی عمیق می سوزند!

و این تشـنگی همان تشنگی عشق و صمیمیّت است، انسان نیاز دارد که مورد محبّت واقع شود و البتّه نه محبّتی که روی صفحه تلفن همراه بـا دریـافت پیام کوتاه ظاهر می شود بلکه انسان تشـنه محبّتی است که با تمام وجود در قلب احساس شود و تمامی زوایای روح را روشن کند.

آری فقـط در سـایه این محبّتی که احسـاس می شود انسـان به آسودگی و امنیّت روحی می رسـد و برای همین است که مـا از کودکی نیاز به محبّت پدر و

مادر داریم، البتّه نه محبّتی که در قالب کلمات و سخنان باشد، ما نیاز به آغوش گرم آنان داریم!

دانشـمندان به این نتیجه رسـیده اند که هر چه میزان نوازش کودک و در آغوش گرفته شدن کودک توسط والدین بیشتر باشد آینده درخشان تری در انتظار کودک است.

حـال سؤال این است که برای رفع این عطش چه بایـد کرد و آیـا اساسـاً می توان طوری برنـامه ریزی کرد که جامعه دچار این تشنگی نشود و همواره گل های وجود ما از آب گوارای محبّت سیراب شود؟

من با مطالعه احادیث اهل بیت(ع) به نکته ای در مورد دست دادن آن ها با مردم برخورد کردم که فکر می کنم برای شـما هم جالب باشد.

پیامبر هر زمان می خواست دست بدهد از دست دادن گره ای استفاده می کرد.۳۷

حتماً پیش خود می گویید: دست دادن گره ای دیگر چیست که ما تا به حال نشنیده ایم؟

در زبان عربی هنگامی که انگشـتان یک دست در میان انگشـتان دست دیگر قرار بگیرد از واژه ای استفاده می کنند که من از آن به «دست دادن گره ای» تعبیر می کنم.۳۸

امّا روش دست دادن گره ای به این صورت است که قبل از دست دادن، تمام انگشـتان دست راست خود را باز کنید و پس از آن که طرف مقابل هم انگشـتانش را از هم فاصـله داد، انگشـتان خود را میان انگشـتان طرف مقابل قرار دهید و محکم دسـت خود را به دستِ دوست خود گره بزنید.

همین الآن برخیزیـد، اگر در خانه نشسـته ایـد با فرزند یا پدر و مادر خویش این گونه دست بدهید و اگر در محیط کار هستید دست همکار مهربان خود را این طور در دست بگیرید و ببینید که چقدر احساس محبّت و صمیمیّت در میان

شما ایجاد می شود.

آری، یار در خانه و ما گرد جهان می گردیم! در میان ما افرادی هستند که به دنبال راهی برای ایجاد صمیمیّت هستند، امّا من هنوز دانشمندانی که در این زمینه تحقیقاتی انجام داده باشند را ندیدم و اینجا است که ما به عظمت مکتب اسلام پی می بریم.

شاید بتوان دست دادن گره ای را دست دادنِ پنج ستاره نامید چرا که پنج انگشت شما در دست مخاطب شما گره می خورد و همچون ستارگانی در آسمان صمیمیّت نور افشانی می کند و صفا و محبّت را در دل ها شکوفا می نماید.

آری، اگر می خواهید به دنیای صمیمیّت وارد شوید، اگر می خواهید تا در کم ترین زمان ممکن، پیام عشق و محبّت خود را به دیگران منتقل کنید دست دادن گره ای را فراموش نکنید.

این نوع دست دادن، چنگ زدن به محبّت الهی است، آری، شما با تمام وجود، محبّتی که به شما عرضه می شود را چنگ می زنید و عمق احساس و محبّتی که از قلب دیگران به شما ارزانی می شود، درک می کنید.

خوب است در اینجا یک حدیثی برایتان نقل کنم. امام باقر(ع) می فرماید: «هر گاه مسلمانی برادر خود را ملاقات کند و با او دست دهد و انگشتان خود را در بین انگشتان او قرار دهد، گناهان آن ها می ریزد، چنانچه که برگ درخت در فصل سرما می ریزد».۳۹

و به راستی اگر همه ما عادت کنیم که این گونه دست بدهیم، همواره موجی از صمیمیّت و نشاط، مهمانِ دل های ما می گردد و گناهانمان فوج فوج بخشیده می شود و چقدر به خدا نزدیک می شویم و انصافاً باید گفت دست دادن گره ای، بهترین روش نزدیکی دل ها به هم است.

بیایید با خودتان عهد ببندید از همین

امروز همـواره گره ای دسـت بدهیـد چرا کـه هنگـامی کـه این گـونه دست می دهیـد ده انگشت به هم گره می خـورد و یک شاهراهی درست می شود که از هر قسـمت آن، هزاران عشق و صـفا رد و بـدل می گردد، هم خودتان انرژی می گیرید؛ و هم به دیگران انرژی می دهید، هم محبّت می گیرید و هم محبّت می بخشید.

الگوی سبز دست دادن

خدا در قرآن، پیامبر را به عنوان یک الگوی کامل برای مسلمانان معرّفی می کند. اگر ما کردار و رفتار آن حضرت را سرمشق خود قرار دهیم پله های سعادت را طی می کنیم و همایِ خوشبختی را در آغوش می کشیم.

در اینجا چند نمونه از دست دادن پیامبر را نقل می کنیم:

۱ – قبلاً ـ اشـاره کردیم که پیامبر انگشـتان خود را موقع دست دادن باز می کرد و در میان انگشـتان طرف مقابل قرار می داد و دست او را از روی مهربانی می فشرد.۴۰

۲ – پیـامبر گـاهی اوقات با دو دست مبارک خود دست می داد به این معنی که دست طرف مقابل را میان دو کف دست خود قرار می داد.۴۱

۳ – پیـامبر همیشـه موقع دست دادن آنقـدر دست خـود را در دست طرف نگه می داشت تـا طرف مقابـل دست خـودش را از دست پیامبر جدا می کرد.۴۲

۴ پیامبر همواره سلام کردن را بر دست دادن مقدّم می کرد.۴۳

موارد زیر در مجموعه سخنان پیامبر و امامان معصوم(ع) در هنگام دست دادن مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است:

۱ – خنده بر لب هنگام دست دادن.۴۴

۲ – حمد و ستایش خداوند بر زبان جاری کردن و استغفار از گناه و معصیت.۴۵

۳ – بر محمّد و آل محمّد صلوات فرستادن.۴۶

۴ – در آغوش گرفتن همدیگر.۴۷

۵ – داشتن چهره با نشاط و

بشّاش.۴۸

اگر همه ما در دست دادن مراعات این نکته های زیبا را بکنیم چقدر زندگی ما رنگ معنویّت و صمیمیّت به خود می گیرد، اگر هر وقت بخواهیم دست بدهیم صلوات بر پیامبر و آل او بفرستیم چقدر به رحمت الهی نزدیک شده ایم و هم چنین اگر ما هنگام دست دادن حمد و ستایش خدا بکنیم به طور نا خودآگاه به یاد نعمت هایی که خدا به ما داده است می افتیم و ذهن خود را به دارایی ها و داشته های خود متمرکز می کنیم دیگر این قدر به نداشته ها فکر نمی کنیم.

به هر حال ما باید متوجّه باشیم که آداب سنّت دست دادن را مراعات کنیم تا بتوانیم صمیمیّت خود را به طرف مقابل منتقل کنیم.

حتماً برای شما پیش آمده است که با یک نفر دست داده اید و او دست خود را جلو آورده است و با شما دست داده است در حالی که دسته کلید و یا خودکار در دستش بوده است!

آری نمی داند که این کار او یک معنی را به ذهن طرف مقابل او منتقل می کند که ای رفیق این دسته کلید از تو برایم بیشتر ارزش دارد!

پس مواظب باشیم اگر دست می دهیم کاملاً محترمانه باشد، دست خود را از کلید، خودکار و... خالی کنیم تا پیام محبّت را به دوست خود بدهیم؛ نه این که پیام بی تفاوتی و بی احترامی را به دیگران مخابره کنیم.

یادم نمی رود که روزی یکی از دوستانم را در خیابان دیدم، او از خرید برمی گشت و در دست های او پاکت های مختلف بود، من که مدّت زیادی بود او را ندیده بودم، با یک دنیا صفا و محبّت نزدیک او رفتم.

البتّه من نمی خواستم مزاحم او شوم

ولی خود او در حالی که پاکت های میوه را در دست داشت، دست خود را جلو آورد و من هم از روی ناچاری با مچ او دست دادم و ما مـدّتی کنار پیاده رو مشـغول صـحبت شدیم؛ دوست من بعد از دو دقیقه حرف زدن، پاکت ها را زمین گذاشت و به سخنان خود ادامه داد.

اینجا بود که من به او گفتم: کاش این پاکت ها را همان اوّل دیـدارمان زمین می گـذاشتی و درست و حسابی با من دست می دادی تا من گرمای دست های تو را حس می کردم و ما از این همه ثواب دست دادن محروم نمی گشتیم.

زیاد با یکدیگر دست بدهیم

نام من «ابوعُبیده»است، اهل کوفه ام و یکی از یاران امام باقر(ع) هسـتم. من توفیق آن را داشتم که همسفر آن حضرت در سفر مکّه باشم و در طول این سفر با آن حضرت در یک کجاوه بودم.

همیشه من اوّل بر کجاوه سوار می شدم و بعد از آن امام باقر(ع) سوار می شد و چون آن حضرت در کجاوه قرار می گرفت بر من سـلام می کرد و با من دست می داد و احوال پرسی می کرد به گونه ای که هر کس ما را می دید، خیال می کرد ما مدّت هاست همدیگر را ندیده ایم.

و چون مقـداری راه را می پیمودیم و می خواستیم توقّف کنیم اوّل امـام بـاقر(ع) از کجاوه پیاده می شـد و بعـد از آن من پیاده می شدم و امام به طرف من می آمد و سـلام می کرد و به من دست می داد و حال مرا می پرسید گویی که مدّت زیادی است همدیگر را ندیده ایم در حالی که ما ساعت ها با هم در یک کجاوه بودیم.

و این برنامه امام باقر(ع) در طول سفر بود و من را بسیار متعجّب

کرده بود. یک بار با خودم گفتم: خوب است از آن حضرت علّت زیاد دست دادن ایشان را جویا شوم، پس خدمت آن حضرت چنین گفتم: «ای پسر رسول خدا! شما کاری می کنید که هیچ کس آن را انجام نمی دهد؟»

امام باقر(ع) فرمود: «مگر نمی دانی دست دادن چقدر ثواب دارد؟ هنگامی که مؤنان به هم می رسند اگر با یکدیگر دست دهند گناهان آنان مانند برگ درختان می ریزد و خداوند به آنان نظر رحمت می کند».۴۹

و شاید تا به حال این سؤل به ذهن شما خطور کرده باشد که حدّ دست دادن چقدر است؟ به بیان دیگر اگر ما صبح که از خواب بیدار شدیم با پدر خود دست بدهیم و بعد برای خرید نان به نانوایی رفتیم و هنگامی که به خانه باز می گردیم آیا مستحب است که دوباره با پدر دست بدهیم در حالی که از دست دادن اوّل ما هنوز بیش از بیست دقیقه نگذشته است؟

یکی از دوستانم از امام صادق(ع) پرسید که حدّ دست دادن چقدر است؟ و امام صادق(ع) در جواب حد دست دادن را به اندازه دور یک درخت خرما معرّفی کرد.۵۰

هم چنین در حدیثی دیگر امام باقر(ع) می فرماید: «شایسته است مؤنان چون از یکدیگر به اندازه یک درخت فاصله گرفتند وقتی دوباره به یکدیگر رسیدند با یکدیگر دست بدهند».۵۱

این همه تأکید برای این است که هر لحظه زندگی از آثار زیبا و شگفت دست دادن بهره ببریم و همیشه نهال محبّتی که در وجودمان کاشته ایم از باران رحمت الهی سیراب کنیم تا شکوفه های عشق و محبّت شکوفا و رحمت خدا افزون گردد.

دست دادن با نامحرم

یکی از مسائلی که جامعه ما با آن مبتلا است، بحث دست

دادن با نامحرم می باشـد که از نظر اسـلام دست دادن مرد با زن نامحرم و همین طور دست دادن زن با مرد نامحرم، حرام بوده و شخص مسلمان باید از آن دوری کند.

پیامبر فرمودند: «کسی که با زن نامحرمی دست دهد مستحقّ غضب و خشم الهی می شود»۵۲

هم چنین در احـادیث متعـدد آمـده است که پیامبر هرگز دست زن نامحرمی را لمس نکردنـد و حتّی برای بیعت کردن آن ها، حاضر نشدند با آنان دست بدهند.۵۳

حرمت دست دادن بـا زن نـامحرم از جریـان بیعت کردن زنـان بـا پیـامبر نیز اسـتفاده می شود، پیـامبر هنگـام بیعت کردن زنـان فرمودند: «من با زنان مصافحه نمی کنم» و دسـتور دادند تا ظرف آبی را که آن حضرت با آن وضو می گرفت، حاضر کرده و آن را پر از آب نمودند و پیامبر ابتدا دست راست خود را در آن ظرف قرار دادند و سپس آن ظرف را نزد زنان برده و از آنان خواستند تا دست خود را در آن ظرف آب قرار دهند.۵۴

درست است که در دین اسـلام برای دست دادن، اهمیّت زیادی داده شده و برای آن، فضیلت زیادی گفته است، ولی همه این فضـیلت ها، مشـروط به این است که ما، در چهارچوب قانونِ اسـلام حرکت کنیم و محدوده ای را که دین برای ما معیّن کرده است، مراعات نماییم. اگر از آن محـدوده عبور کنیم و با نامحرم دست بدهیم نه تنها به کمال معنوی نمی رسـیم، بلکه ضـرر و خسران هم خواهیم نمود.

آری، پیـامبر که خودشـان الگوی زیـاد دست دادن بودنـد، هرگز بـا زنـان نامحرم دست ندادنـد و ما مسـلمانان هم که پیرو آن حضرت هستیم باید رفتار و کردار آن

حضرت را سرمشق و الگوی خود قرار دهیم و از دست دادن با نامحرم پرهیز کنیم.

با توجّه به این که در فرهنگ های غیر اسلامی دست دادن با نامحرم مرسوم است و اگر در موقعیّتی قرار گرفتیم که ممکن است دست ندادن با نامحرم، رنگ بی احترامی به خود بگیرد، باید با کمال احترام و ادب به آنان بفهمانیم که این عمل «دست ندادن»، نشانه بی ادبی نیست، بلکه نشانه عمل کردن ما به دستورات دین اسلام است و ما حاضر نیستیم برای خوشحالی مخلوق، غضب و خشم خالق را برای خود فراهم سازیم.

عواطف مثبت در اسلام

در این کتاب در مورد دست دادن و اثرات آن از دیدگاه اسلام سخن گفتیم و بی مناسبت نیست که در اینجا اشاره کوتاهی به راه های دیگری که اسلام برای ابراز محبّت پیشنهاد می کند، داشته باشیم:

البتّه این بحث، فرصت مناسبی می خواهد و ما در اینجا به بیان شش راه که در آموزه های دینی ما به عنوان نشان دهنده عواطف مثبت معرّفی شده اند می پردازیم:

۱ – گشاده رویی و لبخند زدن

اگر شما خواهان آن هستید که تأثیری عمیق بر اطرافیان خود بگذارید سعی کنید همواره لبخند به لب داشته باشید چرا که در این صورت به طرف مقابل خود این معنی را می رسانید که دوستت دارم و از دیدار تو خوشحالم.

بی جهت نیست که امام صادق(ع)، لبخند زدن را در هنگام دیدار برادر دینی، به عنوان حسنه و کار نیک معرّفی می کند.۵۵

و جالب است که حضرت علی(ع) لبخند زدن را موجب انس و محبّت بین دوستان می داند.۵۶

۲ – سلام کردن

سلام نوعی اعلام محبّت، دوستی و اظهار مهر و آشتی است که در ابتدای گفتگو صورت می گیرد

و معمولاً همراه با حالات عاطفی خوشایندی همراه می باشد.

از پیامبر سؤل شد کدام عمل باعث رفتن به بهشت می شود. پیامبر در جواب فرمودند: «سلام کردن».۵۷

حضرت علی(ع) سلام کردن را موجب هفتاد حسنه و نیکی معرّفی می کند.

۳ – اعلام دوستی و محبّت

اگر شما به دوست خود بگویید: «دوستت دارم» و با کلام و سخن عواطف مثبت خود را نسبت به او بروز دهید همین کار باعث می شود که احساس محبّت او نیز نسبت به شما برانگیخته شود.

امام صادق(ع) می فرمایند: «اگر کسی را دوست داشتید، او را به این دوستی آگاه سازید که همین کار، باعث می شود دوستی میان شما پایدارتر گردد».۵۸

۴ – هدیه دادن

هدیه، سمبل عاطفه و محبّت است و موجب افزایش محبّت افراد جامعه نسبت به یکدیگر می شود، حتماً برای شما پیش آمده است وقتی که دوست شما به شما هدیه ای می دهد، چقدر محبّت شما به آن دوست زیادتر می شود.

پیامبر می فرمایند: «به یکدیگر هدیه بدهید زیرا هدیه دادن باعث می شود محبّت و دوستی افزایش پیدا کند».۵۹

۵ – پرسیدن از نام

شاید به این نکته توجّه کرده باشید که ما انسان ها به نام خود علاقه ویژه ای داریم و به همین جهت است که پرسیدن نام و نشان مخاطب و به زبان آوردن آن، احساس خوشایندی را در او ایجاد می کند و موجب می شود تا دوستی ها استحکام پیدا کند.

پیامبر می فرمایند: «هرگاه یکی از شما با دیگری دوست شد، نام، نام پدر و قبیله او را بپرسد و از منزلش خبر بگیرد، زیرا این کار از حقوق واجب دوستی است و باعث صفای برادری می شود».۶۰

۶ – احترام گذاشتن

اوّلین قدم در راه جلب کردن محبّت

دیگران، رعایت ادب واحترام به آنان می باشد.

امام کاظم(ع) می فرمایند: «احترام میان خود و برادرت را از بین مبر و از آن چیزی باقی بگذار، زیرا از میان رفتن آن باعث از بین رفتن حیا می شود».۶۱

درمان اضطراب با دست دادن

اضطراب این کلمه شش حرفی در زندگی امروزی زیاد از آن استفاده می شود و ما هنگامی که این واژه را به کار می بریم، می خواهیم تا ناراحتی های خود را که ناشی از کنش های ناهجار است بیان کنیم.

وقتی که ما می گوییم: «من واقعاً احساس اضطراب می کنم» در واقع احساس مبهم، ناراحتی خود را بیان می کنیم.

در موقع اضطراب تغییراتی در بدن پدید می آید: گردش خون در مغز زیاد می گردد، ضربان قلب افزایش می یابد و باعث افزایش گردش خون در عضلات می شود، خون از معده و روده ها و پوست تخلیه می شود و به همین علّت است که موقع اضطراب شما می بینید که دست و پای شما به سردی می گراید.

خوب است به این نکته اشاره کنم که اضطراب، علامت و نشانه های جسمانی و روانی بسیاری دارد که به مهم ترین آن اشاره می کنم:

علامت های جسمانی: فقدان اشتها، سوء هاضمه ، سوزش دهانه معده، یبوست یا اسهال، بی خوابی، احساس خستگی مدام، تمایل به عرق کردن بدون علّت خاص، انقباض عضلانی، سر درد، فشار خون بالا، بی قراری و به خود پیچیدن، افزایش حساسیت به سر و صدا...

علامت های ذهنی: کاهش یا عدم تمرکز، فراموش، ناتوانی از به دست آوردن اطّلاعات، تردید در تصمیم گیری، از هم گسستگی افکار، توجّه بیش از اندازه به جزئیات...

علامت های روانی: بد اخلاقی با مردم، احساس ناتوانی و بی علاقگی به زندگی، از دست دادن لذّت زندگی، احساس فراموشی، هراس از آینده و گوشه

نشینی...۶۲

به هر حال امروزه افراد زیادی را مشاهده می کنیم که شادابی و نشاط زندگی خویش را به علّت اثرات اضطراب از دست داده اند و در سال های اخیر، قسمتی از بودجه بهداشتی کشورها برای رفع آسیب های مذکور هزینه می شود.

پژوهش های اخیر نشان می دهد که ارتباطی بین رفتارهای ناشی از اضطراب و بروز سرطان و بیماری های قلبی وجود دارد.۶۳

از طرف دیگر محقّقان دریافته اند که اختلال در سلامت روانی با اضطراب ارتباط مستقیم دارد و در صورت تداوم اضطراب، مشکلات روانی برای افراد جامعه پیش می آید.

در تحقیقی که بر روی بیماران بیمارستان های «واشنگتن» انجام شد، مشخّص شد که علّت بیشتر مراجعه به این مراکز درمانی، همان بیماری های ناشی از اضطراب است.۶۴

همین طور ساعات طولانی کار (که لازمه بعضی از مشاغل است) باعث بروز اضطراب می شود و مطالعات نشان می دهد که کار کردن شیفتی، یکی از شایع ترین علل اضطراب می باشد.

با توجّه به مطالب بالا، درمان اضطراب بسیار مهم می باشد و دانشمندان برای درمان اضطراب روش های مختلفی را بیان کرده اند و ما در این کتاب، راه و روش «دست دادن» را به عنوان یکی از راه های درمان اضطراب معرّفی می کنیم.

در اینجا به بیان سه روش دیگر درمان می پردازیم:

۱ – تنفس عمیق: هنگام بروز اضطراب، یک آشفتگی در تنفس ما به وجود می آید و تنفس ما نامنظّم و کم عمق می شود و به طور کلی ما هنگام اضطراب تمایل داریم تا نفس خود را نگه داریم.

این نگه داشتن نفس در هنگام اضطراب باعث می شود تا اکسیژن کافی به مغز ما نرسد و در نتیجه دچار عوارضی مانند عدم تمرکز، سرگیجه، بی قراری و دلشوره می شویم.

برای درمان اضطراب توصیّه می گردد که شما در

هنگام بروز اضطراب، به تکرار، عضلات شکم را کاملاً منقبض و فشرده کرده و بعد از مدّت کوتاهی دوباره عضلات شکم را شل و منبسط کنید و به این صورت نفس بکشید.

۲ – استراحت جسمانی: واکنش های اضطراب معمولاً ـ در کمتر از یک ثانیه در سیستم عصبی ما بروز می کند، امّا برای برقراری تعادل در بدن، به زمان بسیار طولانی تری نیاز است به همین دلیل شما می توانید با استراحت بدن این فرایند بهبود را سرعت ببخشید.

این شیوه درمان اضطراب توصیّه می کند که شما در صورت امکان برای مدّت کوتاهی محل کار خود را ترک و به یک پیاده روی آرام بپردازید یا این که در جایی دراز کشیده چشمان خود را ببندید و عضلات بدن خود را شل و منبسط کنید.

۳ – استراحت ذهنی: استراحت دادن بدن یک چیز است و استراحت دادن ذهن چیز دیگر، شما باید هنگام استراحت جسمانی به ذهن خود نیز استراحت بدهید.

برای همین ذهن خود را متوجّه افکار مثبت و سازنده کنید و یا این که از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید.

برای مثال یکی از خاطرات زیبا و جالب زندگی خود را به یاد آورد و به جزئیات آن فکر کنید و تمامی تصاویر زیبای آن خاطره در ذهن خود زنده کنید.۶۵

بعد از این که با سه روش رفع اضطراب آشنا شدید وقت آن است که روش پیشنهادی خود را در زمینه درمان اضطراب بیان کنیم:

همه می دانیم که شناخت بیماری ها و پی بردن به علّت و درمان آن از دیر باز ذهن آدمی را به خود مشغول داشته است.

روشی که امروزه بین ما برای درمان دردها و بیماری ها متداول است مصرف داروهای گیاهی و شیمیایی

است که به حق در بسیاری از موارد مو□ر نیز می باشد.

نکته ای که نبایـد مورد غفلت واقع شود این است که داروهـای خوراکی اغلب حساسـیت زا بوده و مصـرف دراز مـدّت آن بر روی کلیه ها و کبد و سایر اندام های داخلی اثر نامطلوبی می گذارد.

دکتر «بیرگیت باوئر» در کتاب خود به نام «با موفقیّت درمان کنید» سـعی می کند (با الهام از طبّ سـنّتی خاور دور به خصوص طبّ سوزنی کشور کره، به معرّفی اثرات شـفا بخش فشـار درمـانی می پردازد و این کتـاب به کوشـش ORF(سازمان رادیو و تلویزیون اتریش) انتشار یافته است.

محور اصـلی این کتـاب معرّفی نقـاطی در مورد دست هـای مـا است که می توانیم بـا وارد کردن فشـار بر آن نقـاط ،به درمان بیماری های خود کمک کنیم.

هدف من از آوردن بخش هایی کوتاه از آن کتاب، این است که تا به دستورات امامان معصوم(ع) (در مورد فشار دادن دست یکدیگر هنگام دست دادن) از زاویه دیگر نگاه کنیم و به این نتیجه برسـیم که اگر دست دادن همراه با صـفا و صمیمیّت باشد نه تنها باعث طراوات جسم می شود بلکه می تواند ما را به آرامش و درمان اضطراب روحی نزدیک کند.

با فشار دادن دست یکـدیگر و مخصوصاً اگر به صورت گره ای باشـد، به نقاط حساسِ دست هر دو نفر، فشار وارد می شود و اثرات بسیار مطلوبی را در روح و جسم ما به جای می گذارد.

اکنون قسـمت هایی از کتاب «با موفقیّت درمان کنیـد» را برایتان نقل می کنم: «بهتر است به دسـتهای خود نگاهی عمیق بکنید چرا که در آن ها راز بزرگی نهفته است، دست های ما به مانند منطقه واکنشـی مهمّی هستند که تمامی بدن در آن ها انعکاس می یابند. دست های

ما، ناحیه بسیار حساسی است که در واقع پایانه عصب های بسیاری است. اگر کف دستهایتان را به یکدیگر بمالید در واقع کاری برای بهتر شدن توان تمرکزتان انجام داده اید».

همچنین در آن کتاب آمده است: «برای این که همواره شاداب باشید لازم است چند کار را روزانه انجام دهید...یکی از آن کارها این است که با کف یکی از دست ها پشت دست دیگر را بمالید. آیا از بی علاقگی در کار خود رنج می برید؟ آیا از خستگی رنج می برید؟ آیا خواب کافی ندارید؟ آیا ضعف قوای تمرکز دارید؟ لطفا از روش بازرگانان چینی استفاده کنید. بازرگانان چینی، از صدها سال قبل برای حفظ آرامش و رسیدن به تمرکز فکر و پرهیز از اضطراب، راهی را می شناختند، آنان گردوهایی را بین انگشتان دستشان به گردش در می آوردند، این فشار درمانی در ناحیه انگشتان دست نه تنها باعث می شود که خون در انگشتان به حرکت در آید بلکه خون در تمام بدن به حرکت می افتد و اثر آن در مغز سریع تر می باشد.

کف دست هایتان را به هم بچسبانید و انگشت ها را در هم قلاب کنید... شما در این حالت، در راه صحیح از میان بردن اضطراب هستید».۶۶

این نکته را من اضافه کنم که با دست دادن گره ای که مورد تأکید امامان معصوم(ع) است، همین حالت قلاب شدن انگشتان صورت می پذیرد و به بهترین صورت، اضطراب و نگرانی ما درمان می شود و تمرکز ما نیز بهتر و بهتر می شود.

پیش از این گفتیم که یکی از علائم اضطراب این است که فرد قادر به تمرکز فکر نیست و برای همین نمی تواند از قوای فکری خود به نحو احسن بهره برداری کند، امّا با

استفاده از این روش می توانیم با تمرکز بهتر از مشکل خویش رهایی یابیم.

امیدوارم با خواندن این مطالب، آگاهی شما به اثرات روانی، فشار درمانی در ناحیه دست زیادتر شده باشد.

آیا موافق هستید مطالبی را در مورد درمان بعضی از بیماری ها با «فشار درمانی در ناحیه دست» برایتان بگویم:

دکتر «بیرگیت باوئر» در ادامه کتاب خود چنین می نویسد: «دل دردهای معمولی را از طریق ماساژ انگشت کوچک دست درمان کنید. دردهای ناحیه پشت را با ماساژ انگشت شست درمان کنید.برای درمان قولنج معده ای، نقطه وسط کف دست را فشار دهید. برای درمان قولنج کلیوی، زیر ناخن انگشت کوچک را فشار دهید. برای درمان اختلال در گردش خون و پایین آمدن فشار خون سر انگشت وسطی (از طرف داخل) را فشار دهید. برای درمان کم اشتهایی سرِ تمامی انگشتان و هم چنین کف دست را فشار دهید. برای رفع یبوست وسط کف دست را ماساژ دهید».۶۷

و به راستی که همین عملِ کوچک دست دادن، چه اثرات بزرگ و شگرفی دارد! هم باعث رشد و کمال معنوی می گردد و هم ما را به اوجِ ملکوت می رساند، جسم ما را شفا داده، روان ما را از نشاط و شادابی برخوردار می نماید و اضطراب ما را درمان می کند.

اینجا است که ما متوجّه می شویم چرا امامان معصوم(ع) این همه تأکید داشتند که ما زیاد به یکدیگر دست بدهیم چون در این صورت است که نقاط مهمّی از دست ما مورد فشار واقع می شود و در نتیجه احساس نشاط و شادی تمام وجود ما را در بر می گیرد.

راه های ارسال پیام های غیر کلامی

روانشناسان در تحقیقاتی که انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که در ارتباط میان انسان ها، ۷۰

درصـد انتقـال پیام ها با زبان بـدن (حالات و اشاره های غیر کلامی) صورت می گیرد و فقط ۳۰ درصد پیام ها با سخن گفتن منتقـل می شود و در ضـمن پیـامی که از طریق زبـانِ بـدن ارسـال می شود از نظر دقّت و هم از نظر اعتبـار بر پیام زبانی برتری دارد.۶۸

در مورد پیام های غیر کلامی سخن بسیار گفته شده است و محقّقان در زمینه مقایسه پیام های کلامی و پیام های غیر کلامی، بررسی هایی انجام داده اند.

اگر دقّت کنیـد متوجّه می شویـد که واکنش به پیـام هـای غیر کلامی بسـیار سـریع تر از واکنش به پیام های کلامی می باشـد وقتی طرف مقابل شـما به روی شـما لبخند می زند یا به شما خیره می شود در تفسیر و واکنش به این علائم درنگ نمی کنید، و به بیـان دیگر مـا نیازی به فکر کردن برای درک این پیام های غیر کلامی نـداریم، امّا در زمینه پیام های کلامی نیاز به زمان بیشتری داریم تا منظور طرف مقابل را درک کنیم چون فهم و درک یک پیام کلامی نیاز به فکر کردن دارد.۶۹

خلاـصه آن که پیـام هـای غیر کلاـمی در مقـایسه بـا پیـام های کلامی، کمتر مورد توجّه قرار می گیرنـد به این معنی که ما به سرعت می توانیم به مقصود و معنی این پیام ها پی ببریم.

نکته دیگر آن که گـاه ابراز مسـتقیم هیجانـات مـا، مورد پسـند دیگران قرار نمی گیرد برای مثـال وقتی برای اوّلین بـار با فردی ملاقات می کنید اگر در همان لحظه اوّل دیدار بخواهید که با کلام، محبّت خود را به او ابراز کنید و به او بگویید: «من شما را دوست دارم»، چه بسا این کار موجب سوء تفاهم گردد و مخاطب شما را به ریا و تظاهر متهّم کند.

اگر شما

در همان برخورد اوّل، از طریق دست خود محبّت خود را ارسال کنید و با او صـمیمانه دست بدهید به راحتی این پیام توسط او دریافت می شود و او عمق محبّت شما را از دست های گرم شما متوجّه می شود.

و جالب است بدانید که پیام های غیر کلامی از نظر فرهنگی، همگانی هسـتند و در هر زمان و مکان به کار می آیند وقتی شما با فردی روبرو شویـد که زبان او با زبان مادری شـما فرق دارد و شـما قادر به ایجاد ارتباط کلامی نیستید، می توانید با لبخند و دست دادن، صمیمیّت خود را به قلب او ارسال کنید.

حتماً برای شـما پیش آمده است که شما سخنی را به مخاطب خود می گویید، امّا او منظور شما را درک نمی کند و این نشانه این است که پیام های کلامی، گاه در هاله ای از ابهام هستند، ولی پیام های غیر کلامی مثل دست دادن کاملاً واضح و روشن هستند و هیچ گونه ابهامی ندارند.۷۰

از طرف دیگر در ارزیـابی هـایی که انجام گردیـده، این نکته روشن شـده است که اثر پیام های غیر کلامی (مثل دست دادن، لبخند زدن و...) ۳ تا ۴ برابر اثر پیام های کلامی می باشد.۷۱

حـال که سـخن ویژگی های کلّی پیام های غیر کلامی را بیان کردیم، به این موضوع می پردازیم که برای ارسال پیام های غیر کلامی ۵ راه اساسی وجود دارد:

۱ - حالات چهره: سـخنور رومی "سیسرون" بیش از دو هزار سال قبل گفته است: «چهره، تصویر روح است» و امروزه هم علم روانشناسی این مطلب را ثابت کرده است که احساسات و عواطف ما در چهره ما منعکس می شود.

در چهره انسان در همان سال های اوّلیّه زندگی، هیجان های مختلف به وضوح و

روشنی جلوه می شود که مهم ترین آن ها خشم، غضب، ترس، شادی، غم، تعجّب و تنفّر می باشد.۷۲

۲ – تماس چشمی: آیا تاکنون با کسی که عینك تیره به چشم دارد مشغول گفتگو شده اید؟ اگر چنین بوده است می دانید که این حالت چقدر ناراحت کننده است، چون شما نمی توانید چشمان طرف مقابل را ببینید برای همین از واکنش های او بی خبر می مانید.

بی جهت نیست که شعرای قدیمی، چشم را پنجره ای برای روح می دانستند زیرا معمولاً از این پنجره می توانید نکات زیادی را در مورد احساسات دیگران به دست آورید.

روانشناسان نگاه معمولی و مداوم طرف مقابل به شما را نشانه دوستی و محبّت می دانند ولی اگر مخاطب شما از تماس چشمی دوری کند این چنین نتیجه گیری می شود که او شما را دوست ندارد و یا این که فردی است خجالتی.۷۳

۳ –تن صدا: زیر و بمی صدا، بلندی، آهنگ و سرعت صدای ما، معانی زیادی را به دیگران منتقل می کند که ما در ارتباط خود با دیگران باید به این نشانه ها توجّه بنماییم.

معمولاً سرعت کم صدا و هم چنین تغییر کم در زیر و بمی صدا نشان دهنده هیجان های منفی مثل غم، خشم، ترس می باشد و در مقابل اگر شما با سرعت زیاد سخن بگویید و در هنگام سخن مداوم زیر و بم صدای خود را تغییر دهید این نشانه هیجان های مثبت مانند خوشحالی، فعالیّت و تعجّب می باشد.

به هر حال خشم ،ترس، شادی، حسادت، عشق، غم، غرور، رضایت، همدردی و عصبانی بودن را می توان با همین تن صدا به دیگران ارسال داشت.۷۴

۴ – حالت بدن: حالت های مختلف بدن، حرکات سر و دست شما، لرزش و یا آرامش بدن شما، پیام های زیادی را به مخاطب

منتقل می کند.

روانشناسان معتقد هستند که ما با حرکات بدنی خود به ابراز حالت های عاطفی خود پرداخته و به نحوی به کنترل دیگران می پردازیم.۷۵

و جالب است بدانید که زبان بدن بیش از دیگر راه های ارسال پیام غیر کلامی، مورد توجّه عموم مردم است و از طرف دیگر بسیاری از مشکلاتی که مردم در راه ایجاد یک ارتباط سالم دارند، به علّت عدم توجّه به حالتهای بدن، در هنگام ارتباط برقرار کردن می باشد.۷۶

شما می توانید از راه دیدن، روش راه رفتن، حرکت کردن و تغییر دادن وضعیّت بدن، به اضطراب، افسردگی ونگرانی و یا بر عکس تحرک، آرامش و خوشحالی طرف مقابل خود پی ببرید.

برای مثال بلند گام برداشتن شخص معمولاً نشانه اعتماد به نفس و امیدواری به وضعیّت خود می باشد.۷۷

اگر شما عادت دارید هنگامی که به مهمانی می روید دست های خود را تا کرده و روی بازوی خود بگذارید، دیگر نباید تعجّب کنید که چرا مردم شما را تحویل نمی گیرند، چون این حالت، یک پیام منفی برای مخاطب شما ارسال می کند و این که شما به ارتباط داشتن با دیگران بی علاقه هستید برای همین از این لحظه به بعد سعی کنید از تکرار این حالت جلوگیری کنید.۷۸

از طرف دیگر روانشناسان با بررسی رفتار افراد مختلف به این نتیجه رسیدند که وضعیّت بدنی آن ها به خوبی نشان می دهد که کدام یک از آن ها دچار افسردگی می باشند و همین طور نشان دهنده این است که کدام یک از آن ها دارای نشاط و شادابی روحی هستند؛ برای مثال شخصی که کمر خود را به حالت خمیده نگه داشته و قوز کرده است، در واقع افسردگی شدید خود را اعلام می دارد.۷۹

۵ – تماس بدنی:

تماس بـدنی با توجّه به عوامل مختلف می توانـد پیام هایی همچون عاطفه، تسلّط، مراقبت و غیره را ارسال نماید این که لمس کننـده، دوست یا غریبه باشـد، و مـدّت تماس کوتاه یا طولانی، آهسـته و یا سـخت باشـد، می توانـد در پیامی که با این تماس ارسال می شود اثر بگذارد.

اگر هنگـامی که تمـاس بـدنی به صورت مقبول و پـذیرفتنی صورت بگیرد معمولاً ـ به واکنش مثبت منجر می شود و مهم ترین خصوصیّت این تماس بدنی، آرامشی است که به واسطه این تماس در فرد مقابل ایجاد می شود.۸۰

آری بی جهت نیست که اسـلام به دست دادن (که یک نوع تماس بدنی است) این همه تأکید داشته است چرا که همین دست دادن باعث ایجاد آرامش در میان افراد جامعه می شود.

آیا از نتیجه این شش تحقیق اطلاع دارید؟

لمس کردن از مهم ترین علائم غیر کلامی در سال های اوّلیّه زندگی ما می باشد، شاید توجّه کرده باشید که ارتباط بین نوزاد و مادر بیشتر از راه لمس کردن می باشد و گریه های نوزاد گاه فقط به خاطر این است که او نیاز دارد توسط پدر و مادر لمس شود و از این طریق با پدر و مادر خویش ارتباط برقرار کند.

آری تماس جسـمی اوّلین شکل ارتباط بشر است، اوّلین تماس ما با دنیا از طریق حسّ لامسه صورت می گیرد، برخی از تجربه هـای لامـسه ای روزهای اوّل زنـدگی عبارت است از: تماس ما با مادر مهربانی که به ما شـیر می داد، ما را بغل می کرد، ما را حمّام می برد، در گهواره می گذاشت، از ما مراقبت می کرد و موقع گریه کردن ما را آرام می ساخت.

نکته جالب آن است که همین تجربه های اولیّه کودک، نقش بسیار مهمّی در رشد رفتاری کودک دارد و بین لمس شدن

و سلامتی روحی و جسمی او ارتباط تنگاتنگی وجود دارد.

تحقیق اوّل: «آدلر» و «تاوان» در مورد مرگ و میر کودکان در پرورشگاه ها پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که علّت اصلی مرگ نوزادان این بوده است که آنان به اندازه کافی لمس نمی شدند.۸۱

تحقیق دوم: تحقیقات نشان می دهد که آرام لمس کردن، معمولاً نشانه صمیمیّت و علاقه می باشد و معمولاً در طرف مقابل واکنش مثبت ایجاد می کند و جالب این است که حتّی موقعی که فرد، متوجّه لمس شدن نگردد، این تماس می تواند موجب ایجاد نگرش های مثبتی در وجود او شود.

هم چنین لمس کردن می تواند نشانه گرمی و توجّه باشد و باعث شود تا طرف مقابل، نگرش مثبت و بهتری نسبت به ما و محیط اطراف و زندگی پیدا کند.

در پژوهشی که «فیشر» و همکاران او انجام دادند، به کتابداران کتابخانه یک دانشگاه توصیّه کردند تا هنگام تحویل و دریافت کتاب ها، بطور تصادفی دست دانشجویان را لمس کنند البتّه این تماس بدنی، کمتر از نیم ثانیه طول می کشید.

بعداً که با آن دانشجویان صحبت شد و از آنان سؤال گردید بعضی از آنان نسبت به خود و کتابخانه و کارمندان کتابخانه نگرش های مثبتی را گزارش دادند و آنان نه تنها کتابدارها را بلکه خود کتابخانه را هم بیشتر می پسندیدند.۸۲

لمس و تماس بدنی بخصوص دست دادن، موجب ایجاد حسّ برادری و برابری در میان ما می شود چرا که ما موقعی که با یکدیگر دست می دهیم می خواهیم این مطلب را بیان کنیم که ما بر یکی بودن و با هم بودن، تأکید داریم و چشم خود را بر تفاوت ها و ناهنجاری ها بسته ایم.

تحقیق سوم: دست دادن دوستانه، نشانه دوستانه

بودن رابطه می باشـد، "کلاینـک" در تحقیق خود به این نتیجه رسـید که لمس کردن بـا دست و غیره، دو طرف را تشویق می کند تا به اظهار علاقه و محبّت خود بپردازند و راه را برای یک رابطه خوب باز کنند.۸۳

تحقیـق چهـارم: در پژوهش هـایی «پیتسـون» معلـوم شـد که لمس کردن بـدنِ طرف مقابـل، او را تشویـق می کنـد تـا در مورد خودش و مسائل مربوط به خودش سخن بگوید.۸۴

تحقیـق پنجم: تحقیق هـای «ویلس» نشـان داد که اگر پزشـکان، مراجعـان خود را لمس کننـد، همین لمس کردن بیمـار توسـط پزشک، باعث می شود تا بیمار به دسـتورات پزشک عمل کنـد و این نکته به پزشـکان کمک زیادی می کنـد تا به این وسـیله باعث شوند بیمار به دستورات لازم برای سلامتی خود، بهتر عمل کند.۸۵

تحقیق شـشم: در مورد این که کجـای بـدن لمس شود در فرهنگ های مختلف تفاوت های زیادی مشاهـده می شود و به بیان دیگر لمس کردن در اکثر فرهنـگ هـا دارای قـانون می باشـد برای مثـال در فرهنـگ هـایی که به آیین «بودا» وابسـتگی دارند لمس کردن هر قسـمت از سرِ فرد مقابـل ممنوع است زیرا آنـان سـر را مکـان روح می داننـد ولی به طور کلی در مورد لمس کردن دست بین همه فرهنگ ها اتّفاق نظر وجود دارد که می تواند به ابلاغ و انتقال صمیمت کمک کند.

در تحقیقی که «جورارد» انجام داد از ۳۰۰ نفر خواسـته شد تا محدوده های بدن خود را که قابل لمس توسط افراد مختلف می داننـد مشـخّص کننـد، نتیجه این پژوهش نشـان داد که در مورد لمس کردن در نـاحیه دست، یـک توافق کلیّ بین افراد وجود دارد.۸۶

در اینجا باید به این نکته هم اشاره کنم که در جامعه افرادی

هستند که به ندرت توسط دیگران لمس می شوند مثلاً سالمندانی که هیچ خویشاوندی ندارند و از تماس های بدنی برای برآورده شدن نیازهای هیجانی، محروم هستند، بر ماست که در زندگی خود برنامه ای داشته باشیم تا به دیدن آن ها برویم و دست های آنان را در دست بگیریم و محبّت خود را به آنان نثار کنیم.

دست شما یک فرستنده قوی است

یکی از مهم ترین اعضای بدن که می تواند پیام های زیادی را منتقل کند همین دست های ما می باشد و به راستی که دست انسان یک وسیله بسیار پیچیده و نیرومند است و طبق بررسی های به عمل آمده در مدّت عمر ما، انگشتان دست ما به طور متوسط ۲۵ میلیون مرتبه باز و بسته می شود.

دست انسان می تواند طیف وسیعی از پیام های ارتباطی را منتقل کند و جالب است بدانید «کانت» که یکی از فیلسوفان مشهور جهان است دست انسان را قسمت قابل رو□ت مغز نامیده است و همین طور دکتر «برونوسکی» دست را لبه برنده مغز می داند و به این جهت است که دست می تواند بازتاب دقیقی از افکار و احساسات ما را به طور ناخودآگاه به دیگران منتقل کند.[۸۷]

دست دادن شکل تکامل یافته ای از ارتباطات غیر کلامی است که طی سالیان سال به نمادی جهانی برای ارتباطِ بین انسان ها تبدیل شده است.

در زمان های دور، بالا نگه داشتن دو دست، دلالت بر همراه نداشتن سلاح بوده است که بعدها به پیام رسان درود و سلام تبدیل شده است.

تمایل به دست دادن، نشانه ای از خوش آمد گویی و پذیرایی می باشد و به بهترین نحو محبّت و صمیمیّت را به طرف مقابل منتقل می کند.

برای همین است که در دستورات اسلام این قدر به دست دادن تأکید شده است،

چون وقتی مـا فردی را دوست داریم و به او علاقه داریم، اگر بخواهیم این دوستی و محبّت را در قالب کلام منتقل کنیم، نیاز به وقت زیادی داریم، امّا همین دستِ ما می تواند در مدّت کمی، دریایی از احساس و محبّت را به دیگری منتقل کند.

البتّه همین دست ما می تواند بی تفاوتی ما را نیز به مخاطب منتقل کند. اگر تو با فردی دست بدهی و صدها بار با زبان بگویی که او را دوست داری، ولی دست دادن تو بی رمق و خـالی از احساس باشـد، مغز طرف مقابل، پیام دست تو را قبول می کنـد. زیرا هرگـاه بین پیـام زبـان ما و پیام دست ما اختلاف باشـد، مغز پیام دست را قبول می کنـد، آری، دست هرگز در انتقال پیام نمی تواند دروغ بگوید!

و این نکته مهمّی است که باید همواره یک هماهنگی کامل بین احساسـی که شما با دست دادن، به دیگران منتقل می کنید و بین تصویری که می خواهید در ذهن مخاطب ایجاد کنید وجود داشته باشد.

دوازده نکته در مورد چگونگی دست دادن

در اینجا به بیان نکات مهمّی که شما باید در هنگام دست دادن از آن مطّلع باشید می پردازم:

۱ - برای تفهیم پیام همـدلی باید دقّت کنید که دست طرف مقابل خود را به اندازه ای که او دست شـما را فشار می دهد فشار دهید و هر چه دست طرف مقابل را محکم تر بفشارید به همان اندازه بیشتر می توانید بر او تسلّط پیدا کنید و به این وسیله می توانید عشق و محبّت قلب خود را به او ارسال کنید، ضمناً از دید روانشناسان این حالت دست دادن، نشانه اعتماد به نفس عالی شما می باشد.

۲ - سعی کنید مدّت زمان دست دادن

شما از پنج ثانیه کمتر نباشد به خاطر این که اگر مدّت دست دادن شما کوتاه باشد دست شما نمی تواند اشتیاق و محبّت شما را به قلب مخاطب مخابره کند.

۳ - در اوّلین برخورد نباید دست دادن شما به طرف مقابل زیاد طولانی باشد و بیش از پنج ثانیه طول بکشد، چون در برخورد اوّل اگر دست مخاطب را زیاد در دست نگه داشتید او احساس می کند که در دام افتاده است.

۴ - هرگز به حالت سستی دست ندهید که این حالت فوراً پیام بی تفاوتی را به قلب طرف مخابره می کند.

۵ - اگر می خواهید پیام ارسالی شما به نحوی بیانگر این باشد که شما مشتاق هستید تا ارتباط خود را با طرف مقابل محکم تر کنید دو دسته دست بدهید یعنی دست طرف مقابل را میان دو کف دست خود قرار دهید و البتّه باید توجّه کنید که در برخورد اوّلیه از این روش دست دادن استفاده نکنید بلکه این نوع دست دادن را برای دوستان صمیمی خود بگذارید.

۶ - اگر هنگام دست دادن، کف دست شما، روی دست دوست خود قرار دهید به نحوی که پشت دست شما رو به بالا باشد، این دست دادن نشانه اعتماد به نفس شما و هم چنین علاقه شما به کنترل رابطه از سوی شما را دارد، امّا اگر هنگام دست دادن پشت دست خود را زیر دست دوست خود قرار دهید به نحوی که کف دست شما رو به زمین باشد با زبان بدن دارید دو مطلب را بیان می کنید اوّل این که می گویید شما در دوستی خود در کمال صداقت هستید، دوم این که حقّ تصمیم گیری را به دوست خود داده اید.

۷

– از دست دادن نوک انگشتی استفاده نکنید به این معنی که هنگام دست دادن مواظب باشید که تمام دست مخاطب را در دست بگیرید، متأسّفانه بعضی افراد هنگام دست دادن عجله می کنند و فقط انگشتان طرف مقابل خود را در دست می گیرند این نوع دست دادن پیام بی تفاوتی شما را به مخاطب مخابره می کند، ضمن این که از دید روانشناسان این نوع دست دادن نشانه عدم اعتماد به نفس می باشد.

۸ – سعی کنید که هنگام دست دادن حتماً پرده میان انگشتان شما با دست طرف مقابل تماس برقرار کند، اگر می خواهید دست دادن شما پر از عاطفه باشد، سعی کنید پرده میان انگشت شست و انگشت اشاره شما کاملاً با دست طرفِ مقابل تماس داشته باشد.

۹ – توجّه داشته باشید اگر کف دست شما زیاد عرق می کند حتماً در ملاقات های مهم، قبل از دست دادن آن را خشک کنید چرا که دست عرق کرده نشان دهنده دلهره و نوعی هیجان غیر عادی است و هم چنین اگر با دست خیس عرق، دست بدهید یک احساس تنفر را در مخاطب خود ایجاد می کنید.

۱۰ – هنگام دست دادن سعی کنید فشار خفیفی هم به استخوانهای پشت دست طرف مقابل وارد کنید.

۱۱ – هنگام دست دادن نباید با کسی که می خواهیم با او دست بدهیم فاصله زیاد داشته باشیم و دست خود را خیلی دراز کنیم و کسانی که موقع دست دادن دورتر می ایستند و به جای این که قدمی به سمت جلو بردارند در جای خود می ایستند و از دور دست می دهند خودخواه و بی ادب جلوه می کنند.

۱۲ – هنگام دست دادن ارتباط چشمی بر قرار کنید و مستقیماً

به چشم طرف مقابل خود نگاه کنید و تبسم را فراموش نکنید، سعی کنید هنگام دست دادن مقداری بدن خود را به سمت جلو متمایل کنید.۸۸

اگر شما به دنبال جذابیّت هستید سعی کنید هنگام دست دادن دست مخاطب خود را به گرمی بفشارید و با صدای رسا سلام کنید، همواره در دست دادن پیش قدم باشید و آخرین نفری باشید که دست خود را می کشید، شما می توانید در دل سنگ هم جا باز کنید با دست دادنِ با محبّت می توانید آن ها را مجذوب خود کنید.

آیا دست دادن شما، نشان دهنده تفاهم است؟

دست دادن می تواند به صورت ها و انواع متعددی انجام گیرد، ولی در میان انواع دست دادن سه نوع از دست دادن است که می تواند بیان کننده روحیّه سلطه پذیری و سلطه گری و یا روحیّه تفاهم شما باشد.

شاید برایتان جالب باشد موقعی که شما دست خود را برای دست دادن به سمت مخاطب دراز می کنید از حالت دست شما و این که کف دست شما به سمت پایین است یا بالا، به ذهن مخاطب، پیام های مختلفی مخابره می شود.

به این نکته توجّه کنید که در ذهن مخاطب شما با مشاهده دست شما، یکی از این سه معنی مخابره می شود و به بیان دیگر مخاطب ما ناخودآگاه در مورد شما به یکی از این ۳ صورت قضاوت می کند:

۱ – «این فرد سعی می کند بر من مسلّط باشد».

۲ – «من می توانم بر این فرد مسلّط باشم، او طبق خواسته من عمل می کند».

۳ – «من این شخص را دوست دارم، با هم تفاهم خواهیم داشت».

حتماً تعجّب کردید که چطور مخاطب ما با دیدن دست ما به این معانی پی می برد.

آری روانشناسان معتقدند که این سه نگرش

ناآگاهانه منتقل می شود و اثر آن هم بسیار فوری است برای همین اینجا است که توجّه به نحوه دست دادن اهمیّت پیدا می کند.

با توجّه به مطالب فوق، ما سه نوع دست دادن را برای شما معرّفی می کنیم:

۱ – دست دادن سلطه گر:

این نوع دست دادن موقعی است که شما دست خود را به سمت مخاطب می برید تا با او دست بدهید، و دست شما به حالت افقی قرار بگیرد و کف دست شما به سمت پائین و زمین و پشت دست شما رو به بالا باشد و وقتی که به این حالت دست در دست مخاطب می گذارید، دست شما روی دست مخاطب قرار می گیرد (و دست طرف قابل شما زیر دست شما واقع می شود) باید توجّه داشته باشید که این نوع دست دادن پیام سلطه گری شما به مخاطب القا می کند.

به عبارت دیگر با این نوع دست دادن شما به طرف مقابل می گوید که شما مایلید تسلّط بر طرف مقابل داشته باشید و در ذهن طرف مقابل هم این معنی القا می شود که باید مراقب خود باشد.

۲ – دست دادن سلطه پذیر:

این نوع دست دادن موقعی است که شما دست خود را به سمت مخاطب می برید تا با او دست بدهید، و دست شما به حالت افقی قرار بگیرد و کف دست شما به سمت بالا و آسمان باشد و بعد از این که دست مخاطب را در دست گرفتید دست او بر روی دست شما قرار می گیرد.

دقّت داشته باشید که این نوع دست دادن این پیام را به مخاطب القا می کند که شما مایل به تفاهم هستید و طرف مقابل به این نکته می رسد که

شما به حرف او گوش خواهید داد.

۳ – دست دادن مساوی:

اگر هنگامی که دست خود را به طرف مخاطب دراز می کنید کف دست شما به سمت بالا و یا پائین نبود بلکه دست شما حالت عمودی داشت و کف دست راست شما به سمت چپ باشد، در این صورت این معنی در ذهن مخاطب شما القا می شود که شما با هم سازگار خواهید بود چون از موقعیّت مساوی با یکدیگر ارتباط برقرار کرده اید..

حال در هر شرایطی یکی از این سه حالت، دست دادن مفید و کارآمد می باشد هنگامی که پدر با پسر دست می دهد و می خواهد مطلب مهمّی را بگوید یا رئیس یک اداره با کارمند خود می خواهد دست بدهد و انتظار دارد که او به سخن او عمل کند باید از روش دست دادن سلطه گر استفاده کند.

امّا وقتی شما می خواهید در جایی استخدام شوید و برای مصاحبه شرکت کردید، مناسب است که از دست دادن سلطه پذیر استفاده کنید؛ و در روبرو شدن با دوستان و آشنایان بهترین نوع دست دادن، دست دادن مساوی است.

به هر حال، شما با همین دست دادن می توانید کارهای زیادی را انجام دهید همان طور که یکی از روانشناس معروف به نام دکتر «اریک برن» از دست دادن برای بیان همدردی، تأیید کردن و... استفاده می کرد.

او در کتاب خود می گوید: «من با افراد به گونه ای دست می دهم که بفهمند ما یکدیگر را درک می کنیم، اگر روش دست دراز کردن طرف مقابل از مأیوس بودن او حکایت کند در این صورت، من دست او را محکم می فشارم تا بداند که من نیاز او را احساس می کنم. اگر مخاطب من به

تسّلی نیاز داشته باشد با او طوری دست می دهم که او را آرام کند و اگر خواهان تأیید باشد طوری با او دست می دهم که او را تأیید کرده باشم. من موقع خداحافظی هم با طرف مقابل خود دست می دهم و با توجّه به اطّلاعات دریافتی می دانم این کار را چگونه انجام دهم، به نظر من این دست دادن برای طرف مقابل، از اهمیّت زیادی برخوردار می باشد چرا که او می فهمد بعد از این که او عیب و ایرادهای خود را پیش من مطرح کرده است، باز من مایلم با او وقت بیشتری را صرف کنم».۸۹

آری، در صورتی که نیاز مخاطب خود را خوب بشناسید و بدانید او در چه حالت روحی می باشد می توانید با همین دست دادن، به او کمک بزرگی بنمایید.

این سنّت دیرین را فراموش نکنیم

ما همه عادت کرده ایم که هر گاه به هم برسیم با یکدیگر دست بدهیم، امّا خبر نداریم که خیلی ها حسرت این سنّت ما را دارند.

یکی از نویسندگان غربی می گوید: «با کمال تأسّف و بدون آن که متوجّه باشیم، کمتر یکدیگر را لمس می کنیم و فاصله های ما از یکدیگر بیشتر می شود، شهر نشینی مدرن، در حالی که زرهی بر تن کرده و دستش را در دستکش آهنین مخفی کرده است، احساس می کند که به دام افتاده است و با احساسات نزدیک ترین همراهانش بیگانه شده است».۹۰

به تازگی در این زمان ما، برای بعضی ها مد شده است که به جای دیدار دوستان و آشنایان و دست دادن با آنان به ارسال پیام کوتاه با تلفن همراه اکتفا می کنند و خیال می کند که حقّ دوستی را هم به جا آورده اند.

خدا نکند روزی بیاید که رسم و رسوم

قرن بیست و یکم، با ما آن چنان کند که جای دیدار پدر و مادر و دوستان و دست دادن با آنان، به فرستادن یک پیام کوتاه اکتفا کنیم.

بیایید تا محبّت را به یکدیگر هدیه کنیم تا شاهد شکوفایی صمیمیّت در جهان خود باشیم و تمام دنیای ما پر از بوی خوشِ صفا و دوستی و محبّت باشد.

آیا می دانید که همین دست دادن و لمس کردن دستِ دیگری چه اثری در بدن شما می گذارد؟

دکتر «هلن کولتون» می گوید: «هنگامی که کسی ما را لمس می کند میزان هموگلوبین خون به اندازه چشمگیری افزایش می یابد».۹۱

و همه می دانیم که هموگلوبین بخشی از خون است که اکسیژن را به تمامی اندام های بدن از جمله قلب و مغز می رساند و در صورتی که اندازه هموگلوبین در خون ما رو به بالا رود، تمام اعضای بدن ما تقویت می شوند و هم چنین از بروز بیماری ها جلوگیری شود.

به هرحال ظاهر نمودن عواطف مثبت و زیبا در هنگام برخورد با دیگران، موجب می شود شما دوستان جدیدی پیدا کنید و روابط قبلی شما هم استحکام پیدا کند.

آری امروزه علم ثابت کرده است چه ارتباط مثبتی بین همین دست دادن و تقویت بدن وجود دارد و ما برای سلامت جسممان هم که شده باید به این سنّت دیرین ادامه دهیم و آن را بیشتر ترویج کنیم.

با همین دست دادن می توانید به رشد معنوی برسید! می توانید کاری کنید تا خدا نزد فرشتگان به شما افتخار کند و به شما نگاهی کند.

و به یقین بدانید که با همین محبّتی که از طریق دست دادن به مردم هدیه می کنید، قدمی برای نشاط خود و دیگران برمی دارید.

فریاد پوست بدن: «من گرسنه ام»

چقدر زیبا بود اگر ما

عادت داشتیم هر موقع با کودکان و فرزندان خود روبرو می شویم با آنان دست بدهیم، مثلاً اوّل صبح که این گل های زیبای زندگی ما از خواب بیدار می شدند، با آنان دست می دادیم و آنان را در آغوش می گرفتیم.

آیا می دانید که این کار چقدر در سلامت روانی کودک تأثیر دارد؟ آیا از میزان ارتباط موفقیّت جوانان و این که در کودکی چقدر مورد توجّه قرار گرفته اند، آگاهی دارید؟

دکتر «سیدنی سیمون» می گوید: «گرسنگی شدیدی در اعماق وجود ما نهفته است که هیچ غذایی قادر نیست این گرسنگی را رفع کند، این گرسنگی همان نیاز به نوازش و احساس است و به بیان دیگر گرسنگی پوست بدن». **۹۲**

دکتر «گری اسمایلی» می گوید: «پوست بزرگ ترین عضو بدن است و از درون، نیاز دارد که لمس شود». **۹۳**

این نیاز به لمس شدن، نه فقط در کودکان، بلکه در وجود همه انسان ها تا پایان عمر وجود دارد و اگر این نیاز ارضا نشود، انسان نمی تواند شخصیّت سالمی داشته باشد.

با خواندن این مطالب می فهمیم که چرا اسلام، چهارده قرن پیش، این قدر به دست دادن تأکید می کند و ثواب آن را مانند جهاد در راه خدا می داند و همواره می کوشد تا مسلمانان تا جایی که می توانند با یکدیگر دست بدهند.

بیایید از هر بهانه ای استفاده کنیم تا دست پدر و مادر خویش را با مهربانی بفشاریم چرا که ما به اندازه یک دنیا مدیون همین دست های مهربان آنان هستیم.

پس بیایید محبّت خویش را از دست های آنان دریغ نکنیم. اگر در روز بزرگداشت مادر، قیمتی ترین هدیه ها را برای مادر خود خریداری کنی و به دیدار او بروی، امّا دست او را نگیری، بدان که قلب مادر را در

حسرت گذاشته ای! مادر می خواهد تا عشق و محبّت تو را از دست های گرم تو احساس کند نه با هدیه ای که تو برای او خریده ای.

به راستی آیا تا به حال، فرزندِ خویش را با فشردن دست او سیراب از عشق نموده ای؟ چرا ما سنّت دست دادن را برای غریبه ها گذاشته ایم و گل های زندگی خویش را از آن محروم کرده ایم.

پس بیاییم از این به بعد با خود عهد کنیم:

چون با پدر و مادر خویش روبرو شدیم با آنان دست بدهیم تا آنان از دست دادن ما بفهمند که چقدر برای ما عزیز هستند و ما چقدر از بودنشان خوشحالیم!

وقتی با شریک زندگی و همسر مهربانمان روبرو می شویم اجازه دهیم تمام آن محبّتی که در دل نسبت به او داریم در دست هایمان جلوه کند و دست او را در دست گیریم.

هنگامی که به سوی فرزندانمان می رویم، دست در دست آن ها بگذاریم تا حس کنند که ما آن ها را حمایت می کنیم و دوستشان داریم.

بگذاریم این دستِ بی زبان، هزاران هزار کلام را در سکوتی عمیق در گوش دل آنها بخواند که پسرم! دخترم! دوستت دارم!

بیایید دست دادن گره ای را عادت زندگی خود کنیم تا صمیمیّت را به همه ارزانی داریم و دل همه را از تابش محبّت قلب خویش بهره مند سازیم.

پس بیایید همه با هم همین کار کوچک دست دادن را با عشقی بس بزرگ انجام دهیم تا همواره بوی خوش صمیمیّت و عشق را در همه زندگیمان احساس کنیم.

بیایید با دست دادن به اوج آسمان هابرویم و رحمت بی انتهای خدا را به سمت خود جلب کنیم و با دست دادن کاری کنیم که او به ما افتخار کند

و فوج فوج گناهانمان را ببخشد.

و به راستی همین دست دادن، همچون پله ای است که ما را به ملکوت دل می برد، زیرا که اگر دلی را شادی و نشاط بخشیدیم، کاری کرده ایم.

بیایید با دست دادن به یکدیگر درهای عشق و محبّت را بگشاییم که با این کار، درهای رحمت الهی را به سوی خود باز نموده ایم.

پایان.

منابع تحقیق

۱ . الاذکار النوویه، یحیی بن شرف النووی (۶۷۶ ق) الطبعه الاولی ۱۴۱۴، دار الفکر للنشر و التوزیع بیروت لبنان

۲ . إقبال الأعمال، السید ابن طاووس، (۶۶۴ ق)، تحقیق: جواد القیومی الاصفهانی، الطبعه الأولی، رجب ۱۴۱۴ ق، مکتب الإعلام الإسلامی، قم.

۳ . الامالی، الشیخ الصدوق ۳۸۱، الاولی ۱۴۱۷ موسسه البعثه قم

۴ . الامالی، الشیخ المفید (۴۱۳ ق)، الطبعه الثانیه ۱۴۱۴، دار المفید للطباعه و النشر و التوزیع، بیروت

۵ . بحار الأنوار، العلامه المجلسی، (۱۱۱۱ق)، الطبعه الاولی ۱۳۸۶ق، دار الکتب الاسلامیه، تهران.

۶ . تاج العروس، الزبیدی، (۱۲۰۵ ق)، تحقیق علی شیری، ۱۴۱۴، دار الفکر للطباعه والنشر والتوزیع، بیروت.

۷ . التاریخ الکبیر، البخاری (۲۵۶ ق)، المکتبه الإسلامیه، دیار بکر، ترکیا.

۸ . تحف العقول، ابن شعبه الحرانی، (القرن الرابع) تحقیق: علی اکبر الغفاری الطبعه الثانیه، ۱۴۰۴، مؤسسه النشر الإسلامی التابعه لجماعه المدرسین، قم.

۹ . تحفه الاحوذی، المبارکفوری (۱۲۸۲ ق)، الطبعه الاولی ۱۴۱۰، دار الکتب العلمیه، بیروت لبنان.

۱۰ . تفسیر مجمع البیان، الشیخ الطبرسی (۵۴۸) الطبعه الاولی ۱۴۱۵، موسسه الاعلمی، بیروت لبنان.

۱۱ . تفسیر نور الثقلین، الشیخ الحویزی، (۱۱۱۲ ق)، تصحیح و تعلیق: السید هاشم الرسولی المحلاتی، الطبعه الرابعه، ۱۳۷۰ ش، مؤسسه إسماعیلیان للطباعه و النشر و التوزیع، قم.

۱۲ . تهذیب الأحکام، الشیخ الطوسی، (۴۶۰ ق)، تحقیق و تعلیق: السید

حسن الموسوی، الطبعه الثالثه، ۱۳۶۴ ش، دار الکتب الإسلامیه، طهران.

۱۳ . ثواب الأعمال، الشیخ الصدوق، (۳۸۱ ق)، الطبعه الثانیه، ۱۳۶۸ش، منشورات الشریف الرضی، قم.

۱۴ . جامع احادیث الشیعه، السید الروجردی، (۱۳۸۳ ق) المطبعه العلمیه قم.

۱۵ . جامع السعادات، محمد مهدی النراقی (۱۲۰۹) تحقیق السید محمد کلانتر، دار النعمان للطباعه و النشر نجف.

۱۶ . الجامع الصغیر، جلال الدین السیوطی، (۹۱۱ ق)، الطبعه الأولی، ۱۴۰۱ق ، دار الفکر للطباعه و النشر و التوزیع، بیروت.

۱۷ . جمال الاسبوع، سید بن طاوس (۶۶۴ ق) تحقیق جواد القیومی، الطبعه التاولی، ۱۳۷۱ ش، موسسه الآفاق.

۱۸ . الخصال، الشیخ الصدوق، (۳۸۱ ق)، تصحیح : علی أکبر الغفاری، ۱۴۰۳، منشورات جماعه المدرسین فی الحوزه العلمیه، قم.

۱۹ . خلاصه الأقوال، العلامه الحلی، (۷۲۶ق)، الشیخ جواد القیومی، الطبعه الأولی، ۱۴۱۷ ق، مؤسه نشر الفقاهه.

۲۰ . الدر المنثور، جلال الدین السیوطی، (۹۱۱ق)، دار المعرفه للطباعه والنشر، بیروت.

۲۱ . دعائم الإسلام، القاضی النعمان المغربی، (۳۶۳ق)، تحقیق: آصف بن علی أصغر فیضی، مؤسه آل البیت: بالأُوفسیت عن طبعه دار المعارف فی القاهره ۱۳۸۳.

۲۲ . رجال الطوسی، الشیخ الطوسی، (۴۶۰ق)، تحقیق: جواد القیومی الإصفهانی، الطبعه الأولی، ۱۴۱۵ق، مؤسه النشر الإسلامی التابعه لجماعه المدرسین، قم.

۲۳ . رجال النجاشی، النجاشی، (۴۵۰ق)، الطبعه الخامسه، ۱۴۱۶ق، منشورات جماعه المدرسین فی الحوزه العلمیه، قم.

۲۴ . سنن ابن ماجه، محمد بن یزید القزوینی (۲۷۳ ق) تحقیق محمد فوائد عبد الباقی، دار الفکر بیروت.

۲۵ . سنن أبی داود، ابن الأشعث السجستانی، (۲۷۵ق)، تحقیق وتعلیق: سعید محمد اللحام، الطبعه الأولی، ۱۴۱۰ق، دار الفکر للطباعه والنشر والتوزیع، بیروت.

۲۶ . سنن ابی یعلی، ابو یعلی الموصلی، (۳۰۷ق)، تحقیق حسین سلیم اسد، دار المامون.

۲۷ . السنن الکبری، البیهقی، (۴۵۸ق)،

دار الفكر للطباعه و النشر و التوزيع، بيروت.

۲۸ . الصحاح، الجوهری، (۳۹۳ق)، تحقیق: أحمد عبد الغفور العطار، الطبعه الرابعه، ۱۴۰۷ق، دار العلم للملایین، بیروت.

۲۹ . صحیح مسلم، مسلم النیسابوری، (۲۶۱ق)، دار الفکر، بیروت، لبنان، طبعه مصححه و مقابله علی عده مخطوطات و نسخ معتمده.

۳۰ . علل الشرائع، الشیخ الصدوق، (۳۸۱ق)، تقدیم: السید محمد صادق بحر العلوم، ۱۳۸۵ق، منشورات المکتبه الحیدریه، النجف الأشرف.

۳۱ . عون المعبود، العظیم الآبادی (۱۳۲۹ ق) الطبعه الاولی ۱۴۱۵ دار الکتب العلمیه بیروت لبنان.

۳۲ . العهود المحمدیه، الشعرانی، (۹۷۳ ق) الطبعه الثانیه ، مکتبه مصطفی الحلبی، مصر.

۳۳ . غرر الحکم و المواعظ، علی بن محمد اللیثی الواصف، (القرن السادس) الطبعه الاولی ، دار الحدیث قم.

۳۴ . فتح الباری، ابن حجر، (۸۵۲ ق) الطبعه الثانیه، دار المعرفه للطباعه و النشر بیروت لبنان.

۳۵ . فضائل الاشهر الثلاثه، الشیخ الصدوق ۳۸۱ غلامرضا عرفانیان ۱۴۱۲ الثانیه

۳۶ . الکافی، الشیخ الکلینی ،(۳۲۹ق)، تصحیح و تعلیق: علی أکبر الغفاری، الطبعه الخامسه، ۱۳۶۳ ش، دار الکتب الإسلامیه، طهران.

۳۷ . کشف الغمه، ابن ابی الفتح الاربلی، (۶۹۳ق)، الطبعه الثانیه، ۱۴۰۵ق، دار الاواء، بیروت.

۳۸ . کنز العمال، المتقی الهندی، (۹۷۵ق)، ضبط و تفسیر: الشیخ بکری حیانی، تصحیح و فهرسه: الشیخ صفوه السقا، ۱۴۰۹ق، مؤسه الرساله، بیروت.

۳۹ . لسان العرب، ابن منظور، (۷۱۱ق)، الطبعه الاولی، ۱۴۰۵ق، نشر أدب الحوزه، قم.

۴۰ . مجمع البحرین، الشیخ الطریحی، (۱۰۸۵ق)، تحقیق: السید أحمد الحسینی، الطبعه الثانیه، ۱۴۰۸ق، مکتب النشر الثقافه الإسلامیه.

۴۱ . مجمع الزوائد، الهیثمی، (۸۰۷ق)، الطبعه الاولی، ۱۴۰۸ق، دار الکتب العلمیه، بیروت.

۴۲ . المحاسن، احمد بن محمد بن خالد البرقی، ۲۷۴، تحقیق: سید جلال الحسینی، ۱۳۷۰ ش، دار الکتب الاسلامیه، طهران

۴۳ . مستدرک الوسائل،

المیرزا النوری، (۱۳۲۰ق)، الطبعه الأولی، ۱۴۰۸ق، مؤسه آل البیت:، قم.

۴۴ . المستدرک، الحاکم النیسابوری، (۴۰۵ق)، إشراف: یوسف عبد الرحمن المرعشلی، طبعه مزیده بفهرس الأحادیث الشریفه.

۴۵ . مسند احمد، احمد بن حنبل، (۲۴۱ق)، دار صادر، بیروت، لبنان .

۴۶ . مصادقه الاخوان، الشیخ الصدوق، (۳۸۱ق)، لیتوغرافی کرمانی، ۱۴۰۲، قم.

۴۷ . مصباح المتهجد، الشیخ الطوسی، (۴۶۰ق)، الطبعه الأولی، ۱۴۱۱ق، مؤسه فقه الشیعه، بیروت.

۴۸ . معانی الأخبار، الشیخ الصدوق، (۳۸۱ق)، تصحیح و تعلیق: علی أکبر الغفاری، ۱۳۷۹ ق، مؤسه النشر الإسلامی التابعه لجماعه المدرسین، قم.

۴۹ . المعجم الکبیر، الطبرانی، (۳۶۰ ق) تحقیق حمدی السلفی، دار احیاء التراث العربی، بیروت لبنان

۵۰ . مکارم الاخلاق، الشیخ الطبرسی (۵۴۸ ق) الطبعه السادسه ۱۳۹۲، منشورات الشریف الرضی،

۵۱ . من لایحضره الفقیه، الشیخ الصدوق، (۳۸۱ق)، تصحیح و تعلیق: علی أکبر الغفاری، الطبعه الثانیه، مؤسه النشر الإسلامی التابعه لجماعه المدرسین، قم.

۵۲ . میزان الاعتدال، الذهبی (۷۴۸ ق)، تحقیق: علی محمد البجاوی، الأولی، ۱۹۶۳ ق، دار المعرفه للطباعه والنشر، بیروت.

۵۳ . نصب الرایه، کمال الدین الزیعلی (۷۶۲ ق)، تحقیق ایمن صالح شعبان، ۱۳۹۲ دار الحدیث القهره مصر

۵۴ . وسائل الشیعه، (۱۱۰۴ق)فق، الطبعه الثانیه، ۱۴۱۴ق، مؤسه آل البیت: لإحیاء التراث،قم.

۵۵ . اصول کنترل استرس، ورا پیفر، ترجمه: دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نو اندیش، چاپ اول ۱۳۷۹ تهران

۵۶ . با موفقیت درمان کنید، بیرگیت باوئر، ترجمه محمد اشعری، نشر ثالث، چاپ اول، ۱۳۸۱، تهران

۵۷ . بعد سلام چه می گویید، دکتر اریک برن، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر البرز، ۱۳۷۰، تهران

۵۸ . تنیدگی یا استرس، بیماری جدید قرن، استورا، ترجمه: دکتر پریرخ دادستان، چاپ اول، ۱۳۷۷، اتشارات رشد، تهران

۵۹ . چگونه بیماریهای لاعلاج درمان می شوند، مژده پورحسینی، چاپ

نگین، چاپ اول، ۱۳۸۵،

۶۰ . روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، مسعود آذربایجانی محمد رضا سالاری فر و...، پژوهشکده حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه وتدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، ۱۳۸۲، تهران.

۶۱ . روانشناسی تعامل اجتماعی، جوزف پی فرگاس، ترجمه: خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، نشر ابجد ۱۳۷۳، تهران.

۶۲ . زبان بدن راز موفقیت، دکتر دیوید لوئیس، ترجمه جالینوس کرمی، موسسه مهر جالینوس، چاپ چهارم ۱۳۸۴،

۶۳ . زبان تن، دکتر جوزف بریسیج، مترجمان: باقر ثنائی و فرشاد بهاری تهران موسسه انتشارات بعثت، ۱۳۸۲

۶۴ . غلبه بر اضطراب، کاری کوپر، ترجمه: دکتر ما شاء اللّه مدیحی، انتشارات یاد آوران، چاپ اول، ۱۳۷۰،

۶۵ . مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی، اون هارجی، کریستین ساندیرز و دیوید دیکسون، ترجمه خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، انتشارات رشد ۱۳۸۴، تهران

۶۶ . همه را دوست دارم و آنان نیز، لئوبوسکالیا، ترجمه زهره فتوحی، نشر دایره، ۱۳۷۸،

نویسنده، کتب، ناشر

ارتباط با نویسنده

اشاره

دوستان خوبم! دوست دارم نظر شما را درباره این کتاب بدانم، نظر شما، سرمایه من است.

پیامك خود را به سامانه پیام کوتاه من به شماره ۳۰۰۰۴۵۶۹ بفرستید.

شما را دوست دارم و فقط به عشق شما می نویسم.

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۴۵۶۹

سایت www.hasbi.ir

ایمیل khodamian@yahoo.com

درباره نویسنده

دکتر مهدی خُدّامیان آرانی به سال ۱۳۵۳ در شهرستان آران و بیدگل اصفهان دیده به جهان گشود. وی در سال ۱۳۶۸ وارد حوزه علمیّه کاشان شد و در سال ۱۳۷۲ در دانشگاه علامه طباطبائی تهران در رشته ادبیات عرب مشغول به تحصیل گردید.

ایشان در سال ۱۳۷۶ به شهر قمّ هجرت نمود و دروس حوزه را تا مقطع خارج فقه و اصول ادامه داد و مدرک سطح چهار حوزه علمیّه قم (دکترای فقه و اصول) را أخذ نمود.

موفقیّت وی در کسب مقام اوّل مسابقه جهانی کتاب رضوی بیروت در تاریخ ۸۸/۸/۸ مایه خوشحالی هموطنانش گردید و اوّلین بار بود که یک ایرانی توانست در این مسابقات، مقام اوّل را کسب نماید.

بازسازی مجموعه هشت کتاب از کتب رجالیّ شیعه از دیگر فعالیّت های پژوهشی این استاد است که فهارس الشیعه نام دارد، این کتاب ارزشمند در اوّلین دوره جایزه شهاب، چهاردهمین دوره کتاب فصل و یازدهمین همایش حامیان نسخ خطّی به رتبه برتر دست یافته است و در سال ۱۳۹۰ به عنوان اثر برگزیده سیزدهمین همایش کتاب سال حوزه انتخاب شد.

دکتر خدّامیان هرگز جوانان این مرز و بوم را فراموش نکرد و در کنار فعالیّت های علمی، برای آنها نیز قلم زد. او تاکنون بیش از ۵۰ کتاب فارسی نوشته است که بیشتر آنها جوایز مهمّی در جشنواره های مختلف کسب نموده است. قلم روان، بیان جذاب و همراه بودن با مستندات تاریخی – حدیثی

از مهمترین ویژگی این آثار می باشد.

آثار فارسی ایشان با عنوان «مجموعه اندیشه سبز» به بیان زیبایی های مکتب شیعه می پردازد و تلاش می کند تا جوانان را با آموزه های دینی بیشتر آشنا نماید. این مجموعه با همّت انشارات وثوق به زیور طبع آراسته شده است.

کتب نویسنده

کتب فارسی

اشاره

ناشر همه کتاب های فارسی، نشر وثوق می باشد.

این فهرست کتاب های چاپ شده تا سال ۱۳۹۲ می باشد.

رمان مذهبی

۱ – مهاجر بهشت: حوادث روزهای پایانی زندگی پیامبر

۲ – قصه معراج : حوادث و شگفتی های معراج پیامبر

۳ – بانوی چشمه: زندگی حضرت خدیجه(س)

۴ – فریاد مهتاب: زندگی حضرت زهرا(س)

۵ – روشنی مهتاب: پاسخ به شبهات وهابیت – دفاع از حقیقت و ولایت

۶ – سرزمین یاس: ماجرای بخشش فدک به فاطمه(س)

۷ – روی دست آسمان: عید غدیر

۸ – سکوت آفتاب: شهادت حضرت امیر المؤنین

۹ – آرزوی سوم: ماجرای جنگ خندق

۱۰ – فانوس اول: ماجرای شهادت مالک بن نویره

۱۱ – الماس هستی: دهه امامت، غدیر خم.

۱۲ – در قصر تنهایی: ماجرای صلح امام حسن(ع)

۱۳–۱۹: هفت شهر عشق: نگاهی نو به حماسه عاشورا (این کتاب در چاپ اول در هفت کتاب چاپ شد، در چاپ دوم به بعد در یک جلد چاپ شد).

۲۰ – در اوج غربت: ماجرای شهادت مسلم بن عقیل

کتاب «سلام بر خورشید» در موضوع امام حسین(ع) می باشد (شرح زیارت عاشورا).

۲۱ – صبح ساحل: حوادث زندگی امام صادق(ع)

۲۲ – لذت دیدار ماه: ثواب زیارت امام رضا(ع)

۲۳ – داستان ظهور: زیبایی های ظهور امام زمان(ع)

۲۴ – حقیقت دوازدهم: اثبات ولادت امام زمان(ع)

۲۵ – آخرین عروس: داستان میلاد امام زمان(ع)

کتاب «راهی به دریا» شرح زیارت آل یاسین می باشد و کتاب «گمگشته دل» در فضیلت انتظار ظهور نوشته شده است. این دو کتاب نیز در موضوع امام زمان(ع) می باشد.

آموزه های دینی

۲۶ – خدای خوبی ها: خداشناسی، توحید ناب

۲۷ – با من تماس بگیرید: راه و روش دعا کردن

۲۸ – با من مهربان باش: مناجات با خدا

۲۹ – خدای قلب من: مناجات با خدا

۳۰ – تا خدا راهی نیست: سخنان خدا با پیامبران

۳۱ – در آغوش خدا: زیبایی های مرگ مومن

۳۲ – یک سبد

آسمان: نگاهی به چهل آیه قرآن

۳۳ – راهی به دریا: شرح زیارت آل یاسین معرفت امام زمان(ع)

۳۴ – سلام بر خورشید: شرح زیارت عاشورا

۳۵ – نردبان آبی: شرح زیارت جامعه، امام شناسی

۳۶ – گمگشته دل: فضیلت انتظار ظهور

۳۷ – آسمانی ترین عشق: فضلیت محبت به اهل بیت(ع)

۳۸ – همسر دوست داشتنی: زندگی زناشویی بهتر

۳۹ – بهشت فراموش شده: احترام به پدر و مادر

۴۰ – سمت سپیده: ارزش علم دانش

۴۱ – چرا باید فکر کنیم: ارزش فکر و اندیشه

۴۲ – لطفا لبخند بزنید: ارزش لبخند و شادمانی

۴۳ – راز خشنودی خدا: آثار کمک کردن به مردم

۴۴ – به باغ خدا برویم: فضیلت حضور در مسجد

۴۵ – راز شکرگزاری: شکر نعمت های خدا

۴۶ – فقط به خاطر تو: آثار اخلاص در عمل

۴۷ – معجزه دست دادن : آثار دست دادن، ارتباط اجتماعی

کتب عربی

۴۹ – تحقیق « فهرست سعد » .

۵۰ –تحقیق « فهرست الحمیری » .

۵۱ – تحقیق « فهرست حمید ».

۵۲ – تحقیق « فهرست ابن بطّه ».

۵۳ – تحقیق « فهرست ابن الولید » .

۵۴ – تحقیق « فهرست ابن قولویه » .

۵۵ – تحقیق « فهرست الصدوق » .

۵۶ – تحقیق « فهرست ابن عبدون » .

۵۷ – تحقیق « آداب أمیر المؤمنین» .

۵۸ – الصحیح فی فضل الزیاره الرضویه .

۵۹ – الصحیح فی البکاء الحسینی .

۶۰ – الصحیح فی فضل الزیاره الحسینیه .

۶۱ – الصحیح فی کشف بیت فاطمه(س).

۶۲ – صرخه النور.

۶۳ – إلی الرفیق الأعلی.

نشر وثوق

(ناشر همه کتاب های فارسی، نشر وثوق می باشد).

انتشارات وثوق از سال ۱۳۷۶ فعالیت خود را درحوزه نشر کتاب آغاز کرد و امروز بسیار خرسند است که قدمی هر چند کوچک در جهت ترویج تعالیم اسلام و پاسخ گویی به نیازهای فکری وفرهنگی نسل جوان کشورعزیزمان ایران برداشته واین توفیق الهی قرین راهش بوده که محققان واندیشوران علم و ادب را همچنان از این دریای معرفت وبصیرت جرعه نوش کند.

چاپ و نشر بیش از ۳۵۰ عنوان اثر در موضوعات مذهبی ، اخلاقی ، اجتماعی ، فلسفه وکلام به صورت عمومی و تخصصی حاصل کوشش های این انتشارات است.

از جمله کارهای بسیار مهم و ارزشمند انتشارات وثوق قرارداد مجموعه کتابهایی تحت عنوان اندیشه سبز می باشد که این قرارداد از ابتدای سال ۱۳۸۶ شروع شده است و تاکنون توانستم ۴۸ عنوان کتاب تحت عوان اندیشه سبز روانه بازار نماییم.

از ویژگی های مهم این مجموعه می توان به سادگی و روانی مطالب مذهبی با رویکرد داستان و رمان اشاره

کرد که با توجه به مستند بودن مطالب و استفاده از منابع دست اول کتب شیعه و سنی با قلمی بسیار شیوا جوانان عزیز را جذب کرده و کلام ناب معصومین علیهم السلام را ترویج نماییم.

۱ . ان المؤنین اذا التقیا و تصافحا ادخل اللّه یـده بین ایـدیهما فصافح اشدهما حبا لصاحبه: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۹، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۳ ح ۱۴، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۲۴ ح ۱۲، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۳۶، هم چنین در احـادیث دیگر این نکته بیـان شـده که خداونـد دست خـود را میـان دو دست مؤن میگـذارد رجوع کنیـد: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹ ح ۳ ، جامع السعادات، ج ۲ ص ۱۹۷، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۹ ح ۷، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴ ح ۱۳، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶. ۲ . «وَ إِذْ قَالَ رَبُّکَ لِلْمَلَائِکَهِ إِنِّی جَاعِلٌ فِی الْأَرْضِ خَلِیفَهً...قَالَ إِنِّی أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ»: سوره بقره، آیه ۳۰. ۳ . عن النبی صـلی الله علیه و آله وسلم: «إذا قام العبد من لذیذ مضجعه ، والنعاس فی عینه لیرضی ربه تعالی بصـلاه لیله باهی الله تعالی به الملائکه...»: وسائل الشیعه ج ۸ ص ۱۵۷، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۳۳۲، بحار الأنوار ج ۸۷ ص ۱۵۶ ۴ . أن رسول اللّه صـلی الله علیه و آله وسلم لما حج حجه الوداع وقف بعرفه و أقبل علی الناس بوجهه فقال: إذا کـانت هـذه العشـیه بـاهی الله بأهـل هـذا الموقف الملائـکه فیقول: یا ملائکتی انظروا إلی عبادی...»: دعائم الإسـلام ۲۹۴، بحار الأنوار ج ۹۹ ص ۴۹،

جامع أحاديث الشيعه ج ۱۰ ص ۱۵۱ ۵ . عن النبی صلی الله علیه و آله وسلم: «إن الغزاه إذا هموا بالغزو کتب الله لهم براءه من النار فإذا تجهزوا لغزوهم باهی الله تعالی بهم الملائکه...»: مستدرک الوسائل ج ۱۱ ص ۱۰، بحار الأنوار ج ۱۰۰ ص ۱۲، تفسیر مجمع البیان ج ۲ ص ۴۴۴ ۶ . فاذا التقیا و تصافحا و تعانقا اقبل اللّه علیهما بوجهه ثم باهی بهما الملائکه فیقول: انظروا الی عبدَیَّ تزاورا و تحابا فیّ، حق علی الا اعذبهما بالنار: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۳۱، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۳۴، جامع السعادات، ج ۲ ص ۱۹۵ ۷ . لیس من مؤن یقبل بقلبه فی صلاته إلی الله إلاـ أقبل الله إلیه بوجهه: ثواب الأعمال ص ۱۳۵، الأمالی للشیخ المفید ص ۱۵۰، وسائل الشیعه ج ۵ ص ۴۷۵، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۱۰۶، بحار الأنوار ج ۸۴ ص ۲۴۰، جامع أحادیث الشیعه ج ۵ ص ۳۰ ۸ . ان المؤنین اذا التقیا فتصافحا ادخل اللّه یده بین ایدیهما و اقبل بوجهه علی اشدهما حبا لصاحبه: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۹، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶، هم چنین حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام به این متن نقل شده است: ان المؤنین اذا التقیا فتصافحا اقبل اللّه عز و جل علیهما بوجهه: منابع: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۰ ح ۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۵، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۴ ح ۲۰ ۹ . سوره بقره،

آیه ۲۰۱. ۱۰ . الکافی، ج ۴ ص ۴۰۷، وسائل الشیعه ج ۱۳ ص ۳۲۳، سنن ابن ماجه ج ۲ ص ۹۸۶، المستدرک للحاکم النیشابوری ج ۲ ص ۲۷۷ ۱۱ . عن أنس قال: «ما أخذ رسول الله بید رجل ففارقه حتی قال اللهم آتنا فی الدنیا حسنه و فی الآخره حسنه وقنا عذاب النار»: تحفه الأحوذی ج ۷ صفحه ۴۲۹، عون المعبود ج ۱۴ صفحه ۸۱، الأذکار النوویه صفحه ۲۶۷. ۱۲ . فی قول اللّه عز وجل: «ربنا آتنا فی الدنیا حسنه وفی الآخره حسنه»: «رضوان الله والجنه فی الآخره والمعاش وحسن الخلق فی الدنیا»: الکافی، ج ۵ ص ۷۴، معانی الاخبار ص ۱۷۵، من لایحضره الفقیه ج ۳ ص ۱۵۶، تهذیب الاحکام ج ۶ ص ۳۲۷، وسائل الشیعه ج ۱۷ ص ۹، بحار الانوار ج ۷۱ ص ۳۸۳ ۱۳ . دعائم الاسلام ج ۱ ص ۳۴۳، مستدرک الوسائل ج ۱۱ ص ۲۱، بحار الأنوار ج ۹۷ ص ۵۰، مسند احمد بن حنبل ج ۵ ص ۳۱۴، کنز العمال ج ۴ ص ۳۱۶، الدر المنثور ج ۱ ص ۲۴۵ ۱۴ . انتم فی تصافحکم فی مثل اجور المجاهدین: ثواب الاعمال ص ۱۸۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۱، بحار الانوار ج ۷۹ ص ۲۲، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۵۸، جامع احادیث الشیعه ج ۵ ص ۵۷۹. ۱۵ . من قرا القران کانت له دعوه مجابه اما معجله و اما موجله: منابع: الدعوات، قطب الدین الراوندی ص ۲۳، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۲۶۰، بحار الأنوار ج ۹۲ ص ۲۰۴ و ج ۹۳ ص ۳۱۳ ۱۶ . وضو می گیری و رو به قبله می ایستی

و «اللّه اکبر» می گویی، بعد از خواندن حمد، سوره «زلزال» می خوانی. سپس ۱۵ بار ذکر «سبحان اللّه و الحمد للّه و لا اله الا اللّه و اللّه اکبر» را می گویی. بعد به رکوع می روی و به جای ذکر رکوع، ۱۰ بار همان ذکر را تکرار می کنی. سر از رکوع بر می داری و در همان حالت که ایستاده ای ۱۰ بار این ذکر را می گویی. آنگاه به سجده می روی. در سجده به جای ذکر سجده، ۱۰ بار آن ذکر را تکرار می کنی. سر از سجده بر می داری و همان طور که نشسته ای ۱۰ بار آن ذکر را می گویی. سپس به سجده رفته ۱۰ بار آن ذکر را می گویی. بعد از سجده دوم نیز می نشینی و ۱۰ بار ذکر را تکرار می کنی. اکنون بلند می شوی و رکعت دوم را مانند رکعت اوّل می خوانی، فقط یادت باشد بعد از حمد سوره «عادیات» را بخوانی. هم چنین قبل از رکوع می توانی قنوت بخوانی. بعد وقتی بعد از سجده دوم ۱۰ بار این ذکر را گفتی، تشهد و سلام را می گویی. اکنون باید برخیزی و یک نماز دیگر بخوانی، نماز دوم را مانند نماز اوّل می خوانی با این تفاوت که بعد از حمد، در رکعت اوّل سوره «نصر» و در رکعت دوم سوره قل هو اللّه احد را می خوانی. البته می توانی به جای سوره های «زلزال»، «عادیات» و «نصر»، در همه رکعت ها همان سوره (قل هو اللّه احد) را بخوانی. (بحار الأنوارج ۴۹ ص ۹۳). ۱۷ . یا مفضل اذا کانت لک حاجه مهمه فصل هذه الصلاه و ادع بهذا الدعاء و سل حاجتک یقضی اللّه لک ان شاء اللّه: مصباح

المتهجد ص ۳۱۲، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۲۳۳، جمال الأسبوع ص ۱۸۹، بحار الأنوار ج ۹۱ ص ۲۰۰، برای مطلع شدن از کیفیت خواندن نماز جعفر طیار مراجعه کنید به: الکافی، ج ۳ ص ۴۶۶، من لایحضره الفقیه ج ۱ ص ۵۵۳، تهذیب الأحکام ج ۳ ص ۶۷،، مفاتیح الجنان، باب اوّل، قسمت اعمال روز جمعه ۱۸ . ما من مسلمین التقیا فاخذ احدهما بید صاحبه الا کان حقا علی اللّه ان یجیب دعائهما: مسند أبی یعلی ج ۷ ص ۱۶۶، مجمع الزوائد ج ۸ ص ۳۶، مسند احمد بن حنبل ج ۳ ص ۱۴۲، کنز العمال ج ۹ ص ۱۳۳، میزان الاعتدال ج ۴ ص ۲۳۴ ۱۹ . «تصافحوا یذهب الغل»: کتاب الموطأ ج ۲ ص ۹۰۸، فتح الباری ج ۱۱ ص ۴۷، نصب الرایه ج ۵ ص ۲۵۶، الجامع الصغیر ج ۱ ص ۵۰۷، کنز العمال ج ۹ ص ۱۳۰ ۲۰ . تصافحوا فانها تذهب بالسخیمه: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۳، تحف العقول ص ۳۶۰، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۹، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۳۲ و ۷۸ ص ۲۴۳، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۹ ۲۱ . عن الصادق علیه السلام: «من مرَّ بالمأزمین...نظر اللّه الیه»: المحاسن ج ۱ ص ۶۶، وسائل الشیعه ج ۱۴ ص ۷، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۰ ص ۳۷۵ ۲۲ . عن الصادق علیه السلام: «من صام یومین [من شهر شعبان] نظر اللّه الیه»: مصباح المتهجد ص ۸۲۵، ثواب الأعمال ص ۵۹، فضائل الأشهر الثلاثه ص ۵۷، من لا یحضره الفقیه ج ۲ ص ۹۲، إقبال الأعمال ج ۳ ص ۲۹۳، بحار الأنوار ج ۹۷ ص

۷۴ و ص ۸۲ ۲۳ . و ان المؤن لیلقی اخاه فیصافحه فلایزال اللّه ینظر الیهما: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۲، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۳۰ ح ۲۶، روایتی دیگری از امام صادقع به این متن نقل شده است: ان المؤنین یلتقیان فیصافح کل واحد منهما صاحبه فما یزال اللّه تبارک و تعالی ناظرا الیهما بالمحبه و المغفره: منابع: المحاسن، ج ۱ ص ۱۴۳، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۳، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۴۱ ۲۴ . امام باقر علیه السلام بعد نماز این دعا را می خواندند: «اللهم اهدنی من عندک و افض علی من فضلک و انشر علی من رحمتک»: الأمالی، الشیخ الصدوق ص ۱۱۰، ثواب الأعمال ص ۱۵۹، من لا ـ یحضره الفقیه ج ۱ ص ۳۲۴، تهذیب الأحکام ج ۲ ص ۱۰۷، وسائل الشیعه ج ۶ ص ۴۷۳، مکارم الأخلاق ص ۲۸۳، بحار الأنوار ج ۸۶ ص ۱۹ ۲۵ . فاذا صافحه انزل اللّه ببن ابهامیهما مئه رحمه، تسعه و تسعین لاشدهم لصاحبه حبا: ثواب الأعمال ص ۱۴۶، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۳۲، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۱، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۶۷ ۲۶ . برای اطلاع از آثار گناهان مراجعه کنید: علل الشرایع ج ۱ ص ۸۱، وسائل الشیعه ج ۱۶ ص ۴۵، بحار الانوار ج ۷۳ ص ۳۰۴، کشف الغمه ج ۳ ص ۱۴۲ ۲۷ . ان المؤنین اذا التقیا فتصافحا...تساقطت عنهما الذنوب کما تساقط الورق عن الشجر: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۴ ۲۸ . «لیلقی اخاه

فیصافحه فینظر اللّه لهما و الذنوب تتحات عن وجوههما حتی یتفرقا کما تحت الریح الشدیده الورق عن الشجر» در روایت دیگر چنین آمده است: «کما یتناثر الورق من الشجر فی الیوم الشاتی»: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۲، ۱۸۳، مصادقه الإخوان للشیخ الصدوق ص ۵۸، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۱، ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۲، ۲۵، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۴ ۲۹ . «فیتفرقان و ما علهیما من ذنب»: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷ ح ۱۷ ۳۰ . اکثر السجود فانه تحط الذنوب کما تحط الریح ورق الشجر: الأمالی للشیخ الصدوق ص ۵۸۹، وسائل الشیعه ج ۴ ص ۱۰۳، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۴۷۰، بحار الأنوار ج ۸۵ ص ۱۶۲ ۳۱ . و یقول للذنوب: «تحات عنهما فتحات...»: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷ ح ۱۷، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۵ ۳۲ . عن جابر: قال لی رسول اللّه صلی الله علیه و آله وسلم: «یوشک أن تعیش وتبقی حتی تلقی من ولدی من اسمه محمد یبقر العلم بقرا»: الأمالی للشیخ الطوسی ص ۶۳۷، مدینه المعاجز للبحرانی ج ۴ ص ۲۴۴، بحار الأنوار ج ۴۶ ص ۶۰ ۳۳ . عن جابر: لقیت النبی صلی الله علیه و آله وسلم فسلمت علیه فغمز یدی و قال: غمز الرجل ید اخیه قبلته»: بحار الانوار ج ۷۶ ص ۲۳، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۴، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۹ ۳۴ . زیاد بن عیسی، ابو عبیده، کان حسن المنزله عند آل محمد علیهم السلام: رجال النجاشی

ص ۱۷۰ رقم ۴۴۹، رجال الشیخ الطوسی ص ۱۳۵ رقم ۱۴۱۰، خلاصه الاقوال ص ۱۴۸ ۳۵ . قال: «هات یدک یا ابا عبیده فناولته فغمزها حتی وجدت الاذی فی اصابعی»: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۰، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۵، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۴ ۳۶ . ثم مشی قلیلا ثم جاء فاخذ بیدی فغمزها غمزه شدیده: الکافی،ج ۲ ص ۱۸۰، بحار الانوار ج ۷۶ ص ۲۷، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۴ ۳۷ . وکان صلی الله علیه و آله وسلم لایصافح أحدا إلا ویشد علی یده فیشابکه: العهود المحمدیه للشعرانی ص ۴۷۲ ۳۸ . أصل الشبک هو الخلط و التداخل و منه: تشبیک الأصابع و هو إدخال الأصابع بعضها فی بعض: تاج العروس ج ۱۳ ص ۵۸۹، الصحاح للجوهری ج ۴ص ۱۵۹۳، مختار الصحاح ص ۱۷۵، مجمع البحرین ج ۲ ص ۴۷۸ ۳۹ . ما من مسلم لقی اخاه فصافحه و شبک فی اصابعه الا تناثرت عنهما ذنوبهما: الکافی ج ۲ ص ۱۸۰، بحار الانوار ج ۷۶ ص ۲۷ ،وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۴، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۵ ۴۰ . و کان علیه السلام لایصافح أحدا إلا ویشد علی یده فیشابکه: العهود المحمدیه للشعرانی ص ۴۷۲ ۴۱ . عن ابن مسعود قال: «علّمنی رسول اللّه و التشهد و کفی بین کفیه»: مسند احمد بن حنبل ج ۱ ص ۴۱۴، صحیح مسلم ج ۲ ص ۱۴، السنن الکبری ج ۲ ص ۱۳۸، کنز العمال ج ۸ ص ۱۵ ۴۲ . ما صافح رسول اللّه رجلا قط فنزع یده حتی یکون هو الذی ینزع یده منه: الکافی، ج

۲ ص ۱۸۲، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۱۴۴، بحار الأنوار ج ۱۶ ص ۲۶۹ و ج ۷۶ ص ۳۰ ۴۳ . کان رسول اللّه اذا لقی لصحابه لم یصافحهم حتی یسلم علیهم: مجمع الزوائد ج ۸ ص ۳۶، المعجم الکبیر للطبرانی ج ۲ ص ۱۷۶، کنز العمال ج ۷ ص ۱۵۶ ۴۴ . إن المسلمین إذا التقیا وتصافحا وضحک کل واحد منهما فی وجه صاحبه لا یفعلان ذلک إلا لله لم یتفرقا حتی یغفر لهما: المعجم الأوسط للطبرانی ج ۷ ص ۳۲۵، مجمع الزوائد ج ۸ ص ۳۷، فیض القدیر شرح الجامع الصغیر ج ۱ص ۳۸۶ ۴۵ . إذا التقی المسلمان فتصافحا وحمدا الله عز وجل واستغفراه غفر لهما: سنن أبی داود ج ۲ ص ۵۲۱، الجامع الصغیر ج ۱ ص ۷۷ و ۴۶۰، التاریخ الکبیر للبخاری ج ۳ ص ۳۹۶ ۴۶ . ما من عبدین متحابین فی الله عز وجل یستقبل أحدهما صاحبه فیصافحه فیصلیان علی النبی إلا لم یتفرقا حتی تغفر ذنوبهما ، ما تقدم منها وما تأخر: سنن أبی داود ج ۲ ص ۵۲۱، مسند أبی یعلی ج ۵ ص ۳۳۴

کنز العمال ج ۹ ص ۱۳۵ ۴۷ . الکافی، ج ۲ ص ۱۸۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۳۱، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۳۴، تفسیر نور الثقلین ج ۵ ص ۱۱۰ ۴۸ . اذا لقیتم اخوانکم فتصافحوا و اظهروا لهم البشاشه و البشر: الخصال ص ۶۳۳، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ۲۰. ۴۹ . عن أبی عبیده قال : کنت زمیل أبی جعفر علیه السلام و کنت أبدأ بالرکوب ثم یرکب هو فإذا استوینا سلم و سأل مسأله

رجل لا عهد له بصاحبه وصافح...فقال عليه السلام: «أما علمت ما فی المصافحه ، إن المؤنين يلتقيان ، فيصافح أحدهما صاحبه ، فلاـ تزال الـذنوب تتحات عنهما كما يتحات الورق عن الشجر»: الكافى،، شيخ كلينى ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۴۶ ص ۳۰۲ و ج ۷۶ ص ۲۳، مستدرک الوسائل،ج ۹ ص ۶۳، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۴ ۵۰ . سالته عن حد المصافحه؟ قال: «دور نخله»: الكافى، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۳، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۸۱ ۵۱ . ينبغى للمؤنين اذا توارى احدهما عن صاحبه بشجره ثم التقيا ان يتصافحا: الكافى، ج ۲ ص ۱۸۱، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۸، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۸۲

۵۲ . من صافح امرأه تحرم عليه فقد باء بسخط من اللّه عز و جل: من لايحضره الفقيه ج ۴ ص ۱۴، الامالى، الشيخ الصدوق، ص ۵۱۵، مكارم الاخلاق ص ۴۳۰، وسائل الشيعه ج ۲۰ ص ۱۹۶، بحار الانوار ج ۷۶ ص ۳۳۴ ۵۳ . ما مست يد رسول اللّه صلى الله عليه و آله وسلم يد امرأه فى بيعه قط: مسند احمد ج ۶ ص ۱۵۴ صحيح البخارى ج ۶ ص ۱۷۲، صحيح مسلم ج ۶ ص ۲۹، سنن ابن ماجه ج ۲ ص ۹۶۰، السنن الكبرى ج ۸ ص ۱۴۷ ۵۴ . انى لااصافح الناس، فدعا بقدح فادخل يده ثم اخرجها فقال: «ادخلن ايديكن فى هذا الماء فهى البيعه»: الكافى ج ۵ ص ۵۲۷، وسائل الشيعه ج ۲۰ ص ۲۱۱، بحار الانوار ج ۲۱ ص ۱۱۳

و ج ۶۷ ص ۱۸۷، دعا بمرکنه الذی یتوضا فیه فصب فیه ماء ثم غمس یده الیمنی فکلما بایع واحده منهن قال: «اغمسی یدک...»: الکافی ج ۵ ص ۵۲۶، وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۲۰۸، بحار الانوار ج ۶۷ ص ۱۸۷ ۵۵ . تبسم الرجل فی وجه اخیه حسنه: الکافی ج ۲ ص ۱۸۸،وسائل الشیعه ج ۱۶ ص ۳۴۹، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۲۸۸، مستدرک الوسائل ج ۱۵ ص ۵۳۵. ۵۶ . البشاشه حباله الموده: غرر الحکم و المواعظ ص ۴۳، بحار الانوار ج ۱ ص ۲۶۲ ۵۷ . عن هانی بن یزید: قلت لرسول اللّه: دلّنی علی عمل یدخلنی الجنه...: مجمع الزوائد ج ۸ ص ۲۹، المعجم الکبیر ج ۲ ص ۱۸۰، الجامع الصغیر ج ۱ ص ۳۸۳ ۵۸ . اذا احببت رجلا فاخبره بذلک فانه اثبت للموده بینکما: الکافی ج ۲ ص ۶۴۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۵۴، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۱۸۱، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶ ص ۲۳۰ ۵۹ . تهادوا فان الهدیه تضعّف الحب: مجمع الزوائد ج ۴ ص ۱۴۷، المعجم الکبیر ج ۲۵ ص ۱۶۳، الجامع الصغیر ج ۱ ص ۵۱۸ ۶۰ . اذا احب احدکم اخاه فلیساله عن اسمه و اسم ابیه واسم قبلته و عشیرته فان من حق الواجب و صدق الاخاء ان یساله عن ذلک: الکافی ج ۲ ص ۶۷۱، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۱۷۹، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶ ص ۱۹ ۶۱ . لاتذهب الحشمه بینک و بین اخیک، ابق منها فان ذهابها ذهاب الحیاء: الکافی ج ۲ ص ۶۷۲، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۱۴۶، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶

ص ۲۱. ۶۲ . اصول کنترل استرس ص ۵۶ – ۶۲ ، غلبه بر اضطراب ص ۱۸، تنیدگی یا استرس بیماری جدید قرن ۱۷ ص ۶۳ . غلبه بر اضطراب ص ۳۳ ۶۴ . همان ص ۴۰ ۶۵ . اصول کنترل استرس ص ۸۶ – ۱۰۴ ۶۶ . با موفقیت درمان کنید: ص ۸۱ و ص ۲۷ و ص ۳۲ و ص ۴۲ و ص ۷۸ ۶۷ . همان ص ۸۱ و ص ۱۱۳ و ص ۱۱۵ و ص ۱۱۷ و ص ۱۲۵ و ص ۱۷۶ ۶۸ . زبان تن ص ۵ ۶۹ . روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۱۷۴ ۷۰ . همان ص ۱۸۳ ۷۱ . همان ص ۱۷۴. ۷۲ . نتیجه تحقیق ایزارد ۱۹۹۱: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۰ ۷۳ . نتیجه تحقیق زیمباردو ۱۹۷۷: همان ص ۴۱ ۷۴ . نتیجه تحقیق دیوتز ۱۹۶۴: روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۸ ۷۵ . مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵ ۷۶ . روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۱۲ ۷۷ . نتیجه تحقیق فریدمن ۱۹۸۸: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۵ ۷۸ . نتیجه تحقیق اشپیگل و مکوتکا ۱۹۷۴: ص ۴۵ ۷۹ . نتیجه تحقیق فیش و همکاران او ۱۹۸۳: مهارتهابی اجتماعی در ارتباطات مردمی ص ۶۰ ۸۰ . نتیجه تحقیق اسمیت ۱۹۸۲ و هارلو و هانس (۱۹۶۲): روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۶ ۸۱ . مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۴ ۸۲ . روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۶، مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵ ۸۳ . مهارتهای اجتماعی در

ارتباطات میان فردی ص ۵۵ ۸۴ . همان ص ۵۵ ۸۵ . همان ص ۵۵ ۸۶ . روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۵ ۸۷ . زبان بدن راز موفقیت ص ۱۷۸ ۸۸ . همان ص ۱۸۴ و ۱۸۵ ۸۹ . بعد سلام چه می گویید، دکتر اریک برن، ص ۲۱۰، لازم به ذکر است دکتر اریک برن، بانی مکتب "تحلیل تبادلی" است که روش های بدیع و ابتکاری در روان درمانی نوین ابداع کرده است، کتاب او به نـام "بـازی هـا" پرفروشترین کتـاب سال در سـطح بین المللی شـناخته شـده است، او یکی از اعضای برجسـته "انجمن روان درمانی امریکا" و "شورای روان پزشکی امریکا" بود. ۹۰ . همه را دوست دارم و آنان نیز...، ص ۱۸۷ ۹۱ . همان ص ۱۸۵ ۹۲ . چگونه بیماری های لاعلاج درمان می شونـد ص ۱۱۴ ۹۳ . همان ص ۱۱۴ --

----

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِی الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


مرکز تحقیقات رایانه‌ای
قائمیه
اصفهان
WWW
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹